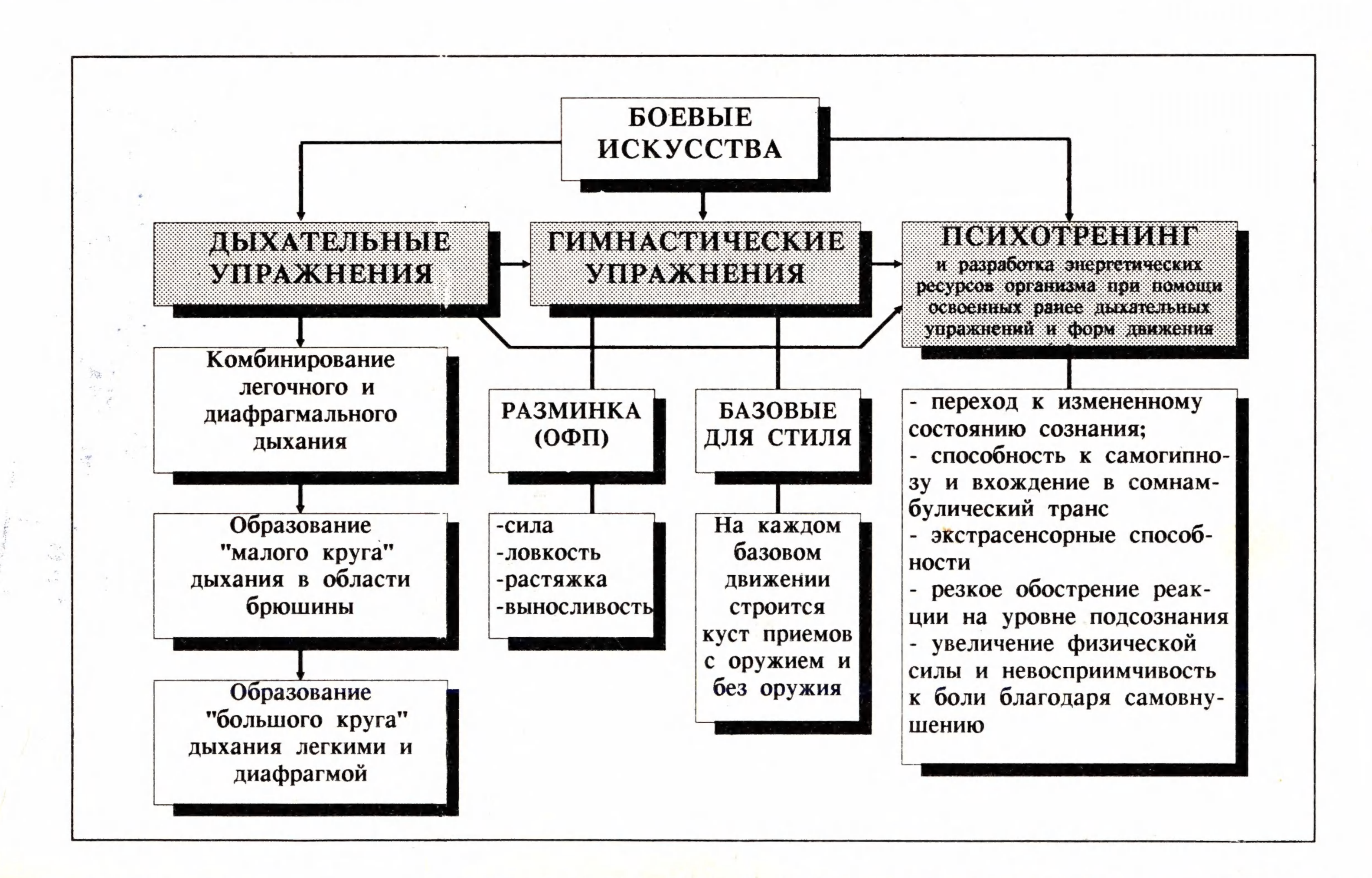

АЛЕКСАНДР
РЕТЮНСКИХ
Русский
стиль
рукопашного
боя
СТИЛЬ КАДОЧНИКОВА



БОЕВЫЕ ИСКУССТВА
ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ
ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ
ПСИХОТРЕНИНГ
и разработка энергетических ресурсов организма при помощи освоенных ранее дыхательных упражнений и форм движения
Комбинирование легочного и диафрагмального дыхания
РАЗМИНКА (ОФП)
БАЗОВЫЕ ДЛЯ СТИЛЯ
- переход к измененному состоянию сознания;
- способность к самогипнозу и вхождение в сомнамбулический транс
- экстрасенсорные способности
- резкое обострение реакции на уровне подсознания
- увеличение физической силы и невосприимчивость к боли благодаря самовнушению
Образование "малого круга" дыхания в области брюшины
-сила
-ловкость
-растяжка
-выносливость
На каждом базовом движении строится куст приемов с оружием и без оружия
Образование "большого круга" дыхания легкими и диафрагмой

Александр
Ретюнских

РУССКИЙ СТИЛЬ
РУКОПАШНОГО БОЯ
(стиль Кадочникова)

Новосибирск,"ВЕСТЬ", 1991

Творческий коллектив:

А. И. Ретюнских
С. И. Заяшников

Русский стиль рукопашного боя

(стиль Кадочникова)

Методическое пособие для занимающегося русским стилем рукопашного боя

ПРЕДИСЛОВИЕ *

Вспомним, братья — во все времена мы одолевали в рукопашных схватках своих врагов, откуда бы они не приходили — с Запада или Востока, Севера или Юга. И наши победы имели под собой основу — русское воинское искусство, систему народной подготовки мужчины — воина.

До нынешних дней сохранились имена мастеров-кулачников. Причем упоминаются среди них не только люди богатырского сложения, как, например, московский Семен Треща (XVIII в.), кулаком вышибавший кирпичи из печки, но и небольшого роста, худощавые, невзрачные с виду. Такими были приказной чиновник Батин и фабричный человек Соколик, однако оба "обладали выдающейся силой и притом ловкостью и изворотливостью в боях". Это обстоятельство особенно примечательно, ибо показывает — не просто данная от природы медвежья сила определяла исход поединка. Были секреты, кстати, и работа по точкам, и определенные типы дыхания (аналог Цигуна), и особое состояние духа (модная ныне медитация).

Московский генерал-губернатор в Отечественную войну 1812 года граф Ф.В.Ростопчин, большой знаток английского бокса, говаривал: "Битва на кулаках — такая же наука, как и бой на рапирах". Да и знаменитая суворовская "наука побеждать" предусматривала как важный компонент специальную под отовку солдат для ведения рукопашных схваток. А потому у современного русского стиля, того самого, которым пользовался "волкодав Таманцев" — герой книги В.Богомолова "В августа 44-го, или Момент истины", корни глубокие:

КУЛАЧНЫЙ БОЙ

Представьте каратиста, который выполняет ката (формальные упражнения) или ведет поединок на скованной льдом реке. Те, кто знаком с этим восточным единоборством, сразу поймут, что такое невозможно — либо у босоногого, одетого в кимоно человека начнут разъезжаться ноги, он станет поскальзываться и падать, либо ему придется одеть сапоги (можно и валенки и тулуп) и принципиально изменить свою технику, которая уже не будет иметь ничего общего с каратэ. Произойдет это по простой причине — в выпестованном в Японии стиле используются прежде всего стелющиеся вдоль земли перемещения, а они возможны, когда между подошвой ноги и опорой надежная сцепка, строго говоря высокий коэффициент трения.

Впрочем, японская боевая система от этого ничуть не умаляется — на Окинаве, откуда пошло каратэ, не морозов, ни снега не бывает, и поединки на льду местных жителей мало волновали. Они, молодцы, систему под себя создавали, под свое телосложение, под особенности своего климата, и вдвойне заслуживают уважения, что сохраняют и развивают родные традиции.

.На протяжении многих веков жил на Руси обычай стеношного боя. В масленицу, чаще всего на замерзшей реке, сходились парни и мужики окрестных деревень и городков и шли стенка на стенку. Нам кулачное побоище может показаться бессмысленной жестокостью, варварским обрядом. Но так судить значит не знать отечественной истории, причин, породивших его.

Почему сходились зимой и на реке? Реки были главными дорогами лесистой, заболоченной Руси. Летом по ним пролегал лодочный путь, зимой — санный. По замерзшим рекам и болотам передвигались и войска — вероятность сражения на льду была велика.

Причем исход битв решали не только дружинники (профессиональные ратники), сколько ополченцы простой люд, крестьяне, ремесленники. А так как войны шли непрерывно (редкий год на Руси удавался мирным), то каждый мужчина должен был иметь ратные навыки. Но если для дружинников умение владеть оружием служило основным способом зарабатывать на хлеб и они могли ежедневно развивать свое мастерство, то те, кто выращивал этот самый хлеб, занимался ремеслами, торговал, вынуждены были готовить себя к битвам между делом.

Жизнь заставила найти способ, как сде-

---

*) Предисловие подготовлено по материалам газетных и журнальных публикаций 1991 года.

лать мальчишку надежным воином, как поддерживать бойцовскую форму в зрелом муже, как достичь у ополченцев готовности сражаться плечом к плечу по первому зову. Так возникла традиция стеношного боя. Правила по всей Руси были почти одинаковы. Сходились стенка на стенку, каждая могла иметь два, три, а то и больше рядов. Бить в лицо и ниже пояса запрещалось, лежачего не трогали — ведь свои же, русские (в отличие от восточных единоборств, где добивание противника символическое или реальное — непременное условие). Зато в грудь и живот садили без поблажек, со всего плеча. Выигрывала та стенка, которая прорывала другую.

Кулачный стеношный бой был подготовкой воинов, что называется, без отрыва от производства. Ополченцы стремились всегда скомпенсировать недостаток вооружения и профессионализма неожиданным использованием ситуации. Так, на знаменитое Ледовое побоище ополченцы, собранные Александром Невским, не надели лат и взяли с собой багры. Знали, что в апреле лед на Чудском озере коварный, а потому тяжестей на себе надо иметь поменьше. Баграми же удобно стаскивать тяжело вооруженных рыцарей с лошадей. Ноги-то у животных на замерзшем озере разъезжались, они были неповоротливы, а поотму ополченцы, привыкшие передвигаться по льду (сколько на нем стеношных боев проведено!), обладали инициативой и навязывали противникам выгодную для себя дистанцию. Так их полностью и разгромили — кого врукопашную, кого в полыньи загнали.

Кстати, на Куликовском поле передовой полк полностью сотоял из ополченцев, и они свою задачу выполнили — выдержали первый натиск. Конница Мамая хоть и смяла их, но стенку не разогнала.

В стеношном бою отрабатывались в основном совместные действия, чувство локтя, взаимовыручка. Все подчинялось единой цели — сам погибай, а товарища выручай. Но, помимо общей слаженности, каждый стеношник должен был обладать личным умением. Для его приобретения существовали свои способы...

СКОБАРЬ, ЛОМАНИЕ ИЛИ ПЛЯСАТЬ ВЕСЕЛОГО

И поныне можно разглядеть в приемах кулачного боя черты обрядовой пляски. На Псковщине ее называют скобарь или ломание — ломать веселого. А вообще подобный пляс встречается на всей территории, где некогда жили кривичи союз восточнославянских племен.

Одна из версий объясняет слово "скобарь" как переделанное "псковарь", то есть житель псковского края. Веселого ломают под гармошечный наигрыш. Мотив незатейлив, довольно ритмичен и, видно, неспроста. Постепенно танцующий, подчиняясь его ритму, входит в определенное психическое состояние **). Приплясывая скобаря, отдыхая от трудов и веселясь на празднике, человек, по сути, упражняется для кулачного или палочного боя. Под музыку же присходили и обрядовые поединки. Шли они по разным уговорам, например, до первой крови или до первого падения. Бой мог остановить гармонист (в более давние времена — гусляр), прекратив наигрыш. У музыки в этом случае, можно сказать, была полная власть.

Перед началом ломания плясун встряхивал головой, мог взъерошить волосы. Эти действия, определенные возгласы (гиканье), притопывание считаются элементами древней народной магии. Человек как бы выходил из привычного бытового пространства, перебирался в другой пласт бытия. Там уже и время текло иначе, и органы чувств работали по-другому, да и вообще, отношение к жизни или смерти было иным. Поэтому внешне нескладный вроде бы танец (его не сравнить по упорядоченности и расчетливости с японским ката или китайским тао) служил на самом деле весьма ухищренной и действенной подготовкой к поединкам. Расслабленное тело скобаря готово было реагировать не то что на действия соперника, а даже на дуновение ветерка.

Ломание переходило постепенно в об-

**) "Понятие ритма играет немалую роль и в ушу. поскольку лишь безошибочное следование ритму вселенских перемен. а значит. и ритму боя может дать победу, Традиционные матчи ушу в Китае. Японии. Индонезии нередко проходили под аккомпанемент барабана. задающего ритм. или даже целого оркестра из трех барабанов и флейты, Под барабан могут исполнятся и тао. имеющие так много общего с танцем, Как известно. ритм освобождает сознание от бремени формальной логики. расковывает психику и приводит ее. как это часто бывает на концертах рок музыки в состояние транса, Ту ж цель. хотя и с определенными поправками. преследуют музыка и барабанный бой в тао," (А.Долин "Кэмпо").

рядовый бой. Подобная схватка — реликтовое наследие тех времен, когда мужчины сражались за женщину в брачном поединке. Одно из его названий — яр.

С другой стороны **слово "яр" у славян обозначало жизненную силу и ее проявление.** Считая себя потомками Дажбога — Светоносного бога, или Ярила, они жили по солнечному календарю, а в борьбе использовали яровую силу, или энергию, которая управляется солнечным (чревным) сплетением. По восточным же традициям внутренняя энергия ци имеет своим средоточием точку в нижней части живота — даньтянь, а человеческие биоритмы подчиняются лунным циклам.

Подготовленный в обрядовом ломании мог в критической ситуации вступить и в бой ярый — до полного уничтожения противника. Тренированный боец наносил 5-6 ударов в секунду. Такая быстрота определялась принципом движений танца. Кстати, в каратэ подобной плотности ведения боя достичь практически невозможно. Дело в том, что каратистские удары в большинстве своем прямолинейны, они имеют некоторую паузу в завершающей фазе и требуют в ней некоторой концентрации силы. Генетически имея меньший, чем европейцы, вес тела и мышечную массу, японец должен, что называется, вложиться в удар, сконцентрировать в нем всю свою мощь для достижения разрушительного эффекта (мы сейчас не говорим о "работе по точкам"). Славянину же, чтобы сбить противника с ног, отправить его в нокдаун, достаточно было и нефиксированного удара с проносом. И лучше, если он наносится по криволинейной траектории — рука без задержки возвращается назад, в то время как другая уже приближается к цели. Высокая "скорострельность" важна в схватке с несколькими противниками, особенно при окружении ими.

БУЗА

Зимой 1991 года в Ленинграде проводился первый съезд представителей русских боевых искусств: кулачного боя, славяногорицкой борьбы, школы Кадочникова ("русский стиль") и тверской бузы.

На съезде тверяне были самыми молодыми из бойцов. Но когда они стали показывать технику (хотя это не совсем точное слово, правильнее сказать традиции кулачного боя), сразу ощутилось — подход к делу у ребят основательный. Их вроде бы простые, незатейливые, а порой с первого взгляда, и нескладные движения создавали, однако, целостное, логично развивающееся гармоничное действо. Тверская буза (так называется представленный ребятами стиль) близка к скобарю. Это многоплановая традиция подготовки воев тверских ополченцев. Само слово "буза" имеет несколько значений: соль домашней выварки, особый хмельной напиток из четырех видов круп, традиционная манера ведения боя тверскими воями. Бузовка плетка. Бузовая земля — плодородная, дерево бузует — безудержно растет. Есть и старинная припевка:

Молодая кровь играет
Побузиться хочется.
Молодая кровь горячая
На волю просится!

Традиция бузы охватывала часть быта простонародья, проявлялась в танцах, песнях, игрищах. Кстати, мы сейчас совершенно не представляем роль песни в подготовке к поединку. Пение, особенно хоровое (язык не поворачивается сказать — "коллективная медитация"), напитывало людей духовной и, как следствие, телесной силой. Потому неспроста и не для смеха, тверяне припевали, пританцовывали, пускались вприсядку, падая на спину, вращались на спине — скоморохи, да и только!

Участвуя в бузе, человек, как и при ломании, внешне напоминает пьяного. (А ведь и у китайцев одним из самых эффективных считается стиль "пьяного"!) Стандартных приемов как таковых практически нет, все определяет ситуация. Кстати, это **одна из самых типичных особенностей, объединяющая восточнославянские стили, отсутствие четко очерченных приемов**. Во главу угла ставятся общие принципы (и психические, и физические), наработка же дискретных действий, приемов, связок вторична, а то и вовсе необязательна.

Буза, как и система Кадочникова, предусматривает ведение поединка на всех уровнях. Есть у тверян и элемент "покач", родственный по назначению и типу движения "маятнику" (и "гойдку" в запорожской системе "Спас"). Поединщики в бузе одинаково универсально противостоят и кулачным ударам, и борцовским (захватывающим, заламывающим, удушающим) приемам.

Настоящая схватка коротка и безжало-

стна. А вот обрядовая, под гармошку, когда один другого вызывает на задор могла быть долгой по настроению. Тверяне показали ее фрагмент: постепенно, с монотонным гармошечным наигрышем, пританцовывая, они все более отрешались, все неожиданнее и резче сходились, и похоже, когда один задевал другого, не успевшего полностью освободить дорогу летящей наотмашь руке, тот и боли — то нее чувствовал. Видя, что хлопцы не на шутку разбузились, гармонист замедлил темп и постепенно затих — буза кончилась.

Обычно была в деревне мужская группировка, другие ее названия — партия, артель, ватага или шайка (но не в смысле бандитская). Звали это порой и деревенской вольницей— было в ней что-то от казачества и от новгородских ушкуйников. Артель выбирала себе атамана (в некоторых местах произносят "утаман"). Он мог быть даже не самым лучшим поединщиком, главное, что ценилось выше всего, — должен был хорошо разбираться в традициях и заслуживать всеобщего уважения.

Много с него спрашивалось, но много ему и доверялось, вплоть до чести и жизни каждого артельшика. Все знали, что мог прийти и такой момент, когда атаман положит за собой на землю шапку: это значило всем стоять на смерть. И припевка была:

Утаман снял серу шапку
И на землю положил,
Вынул ножик из кармана
И сказал не побежим.

Артельшики носили с собой ножи. Холодное оружие было символом мужского достоинства. Использовалось оно только в случае смертельной опасности. В стеношном бою или в драке из-за девки — упаси Бог даже вынуть его! Нарушая традицию, человек отторгался обществом, становился изгоем, что имело для него драматические последствия. Потому нарушений общественной этики практически не было. Как ты к людям, так и они к тебе.

Вообще у бузы откровенно языческий характер. Участвующие в обряде испытывали несколько особых психических состояний. Первое начиналось уже тогда, когда мужчины собирались и шли по деревне. Шли не просто, а совершая определенные ритуалы, настраивавшие на бой. Затем, при встрече с противоборствующей стороной затевался задор, задирание, ломание (каждому действия соответствовала подвижка в психике), переходившее в драку по определенным уговорам. Буза в таком случае выступала способом разрешения конфликтов между артелями...

Помимо кулачного боя у славян культивировались и другие не менее популярные виды единоборств: палочный бой (запрещен с XVI века), борьба в схватку и не в схватку, борьба об одной руке, борьба на поясах... всех сейчас мы и не знаем. В начале XX века они возродились в новых видах единоборств.

САМБО

Но такова история нашей страны, что самбо тридцатых годов для нас до сих пор остается "terra incognita". Просматривая современную самбистскую литературу, невольно задаешь себе вопрос: неужто эта малоэффективная в реальном бою техника привлекала такое большое количество людей? Конечно же, нет. Просто на определенном этапе началось выхолащивание техники самбо. Его разделили на спортивное — для всех и на боевое — для избранных. В число последних вошли сотрудники НКВД и офицеры армейской разведки. Естественно,что избранных обучали не только так хорошо показанной в советском кино бросковой технике. Так, например, в книге В.Ознобишина "Искусство рукопашного боя", вышедшей в 1930 году в издательстве НКВД, были даны очень интересные разработки. В частности, работа ногами была заимствована из французского саватэ; руки рекомендовалось ставить по школе английского классического бокса; в ближнем бою ставка делалась на дзюдо и джиу-джитсу — подсечки, броски, болевые...

САМОЗ

Как это не покажется странным, но наряду с жесткими системами в рамках боевого раздела самбо существовала и другая самоз Владимира Спиридонова. В отличие от других основоположников самбо Ощепкова, Харлампиева и Ознобишина этот человек не обладал богатырским здоровьем. Напротив, получив тяжелое ранение, Спиридонов был вынужден делать ставку на технику и ловкость, а не на грубую физическую силу.

Система Спиридонова во многом напоминала айкидо. тот же основной принцип **не мешать противнику атаковать, а в определеный момент нейтрализовать, используя его же собственную силу.** Ударная техника

при этом не исключалась, но тактика поединка строилась исключительно от обороны. Главное же в этой системе — научиться работать расслабленно. Очень непросто заставить себя не напрягаться, когда перед тобой противник, вооруженный ножом или саперной лопаткой. Но если это удается, то, используя технику Спиридонова, можно за считанные секунды обезвредить вашего оппонента. В большинстве вариантов работы против оружия, оно, оставаясь в руках нападающего, причиняет вред ему самому.

В системе Спиридонова вообще нет атаки как таковой, и соответственно психика настроена лишь на ответное действие. В то время как бросок или же удар чаще всего настраивают на атаку.

Техника русского стиля не требует ни каких-то суперфизических возможностей, ни больших затрат энергии. Борьба позволяет рассчитывать на успех при самых разнообразных условиях — в тесной комнате, на лесной поляне, в снегу по пояс; на всех уровнях — стоя, на коленях, лежа. Соперник может быть вооружен чем угодно: ножом, мечом, ломом, топором, пистолетом. Глядя со стороны на поединок, создается впечатление, что соперник просто поддается, подыгрывает. **Партнер, начав атаковать, перестает принадлежать себе. Превращается как бы в марионетку, все нити от которой в руках владеющего русским стилем.**

РУССКИЙ СТИЛЬ

Стиль, ставший основой в краснодарской школе, ведет свою родословную от В.А.Спиридонова. Этот стиль прошел испытания войной, но сегодняшним уровнем во многом обязан А.А.Кадочникову. Именно он довел его до высочайшего совершенства и надежности.

Свои занятия по рукопашному бою Кадочников начинает с геометрических построений. Плечо, предплечие... катет, гипотенуза. "И почему до этого не могут догадаться в институтах физкультуры?!. — сетует "дед" (так с уважением, за глаза, называют его ученики). — Ведь и в спорте движения те же самые, такое же трехмерное пространство. Кстати, работа в трех плоскостях — одно из основных правил русского рукопашного боя. Освоив его, ты моментально получишь в поединке несомненное преимущество, поскольку постоянно выводишь противника из равновесия" (неудивительно, что в основу подготовки морских пехотинцев США лег "русский стиль", который они в своё время взяли на вооружение блалодаря русским офицерам-эмигрантам).

Но неужели Кадочников до всего дошел сам, создал свой, непохожий ни на что стиль? Алексей Алексеевич на это не претендует и считает, что просто систематизировал те знания и навыки, которыми испокон веков владели русские воины. Кстати, крылатое выражение Суворова "Пуля — дура, штык — молодец" отражало одну из важнейших тактических задач боя скорейший переход врукопашную, где русские воины имели преимущество.

Сам Алексей Алексеевич Кадочников учился "русскому стилю" после войны в одном из спецучилищ (где готовили диверсантов), куда после революции и было запрятано боевое искусство русских воинов. Правда, во время Великой Отечественной войны оно еще ходило среди обыкновенных солдат — передавалось как ремесло, из поколения в поколение (к примеру, дед Алексея Алексеевича, кавалер трех Георгиевских крестов, передал свое искусство отцу, которое во время последней войны не раз выручило. При обороне Одессы он один смог отбиться от пятерых). Но после войны постепенно искусство русского рукопашного боя стало забываться. На некогда общевойсковую подготовку был наложен гриф "Совершенно секретно". Таким образом, мы оказались на грани потери своего боевого искусства.

А в это время в образовавшуюся нишу хлынул поток заморских видов единоборств. Но мало кто задумывался, что восточные боевые искусства чужды нам не только психологически, но и физиологически. Русскому человеку, к примеру, сидеть в распространенной на востоке позе "лотоса" просто напросто неудобно. То же само происходит при выполнении различных ударов.

В понятие "оружия" в "русском стиле" вкладывается иной смысл. Кадочников любит повторять: **"Рукопашный бой является невидимым оружием, которое нельзя обнаружить, пока его не применили, и нельзя отобрать, пока человек жив"**. Но вдруг на своих занятиях Кадочников достаёт рисунки с различного вида мечами, алебардами, саблями, шпагами и начинает рассказывать, откуда взялась такая форма. К примеру, сабля имеет полукруглую форму — она использовалась в "тесной рубке". Огромны-

ми мечами сражались рыцари дерущиеся в одиночку, а не в строю... Все эти знания необходимы по двум причинам, считает Кадочников. Во-первых, знание старого оружия поможет понять механику рукопашного боя, приспособить для самообороны любой предмет. Во-вторых, **воин является носителем своей культуры, а без этого боевое искусство теряет смысл.** Как потеряли его восточные виды единоборств в нашей стране. Ведь до нас дошла лишь небольшая часть каждой из этих "заморских" систем (как говорится — "добрый хозяин из дома только мусор выбрасывает").

Нельзя забывать, что рукопашный бой лишь одна составная часть системы выживания человека в экстремальных условиях. И порой можно победить в единоборстве, лишь избежав физического конфликта.

Оценка ситуации местности, времени суток и года необходимы в "русском стиле". В этом, наверное, и заключается основное отличие рукопашного боя от видов спорта, во многом потерявших связь с настоящим боевым искусством.

Эксперименты показали, что, если человек сожмет руку в кулак даже вполсилы и будет держать ее так, то через 74 секунды иссякнет вся его энергия. Так какой же после этого он боец? В русском же стиле сила используется всего на четверть, тогда как представители других видов боевых единоборств вкладывают в прием, удар максимум усилий. Это только в кино они бесконечно долго бьются — в жизни их ненадолго хватает. Владея русским стилем, даже обессиленные , раненые могут побеждать противника. В школе Кадочникова старики "заваливают" здоровых молодцев. Используют энергию, силу самих нападающих, а своей расходуют минимум.

Все приемы стиля Кадочникова основаны, в первую очередь, на законах механики, знаниях системы рычагов, устойчивости стержней и тому подобных понятиях. Любимый афоризм его учеников: "Против лома нет приема — против лома есть рычаг". В ходе тренировок ученики постигают как с помощью легкого движения обратить себе на пользу усилия соперника.

Все вышеописанное касается подготовки к рукопашной схватке. А уж про подготовку к бою и говорить нечего. Когда Кадочников начинает рассказывать о плотности воздуха (от которого зависит траектория полета пули), морских течениях и температуре вод (от этого зависит, сколько человек может продержаться на воде), цвете листвы и травы (способы маскировки), то становится ясно, что "русским стилем" нельзя заниматься на досуге — это образ жизни, образ мышления. И как жаль, что его традиции практически потеряны. И как хорошо, что есть в краснодарском ракетном училище человек, который поможет его возродить.

Интересно, что одной из причин, превративших Страну восходящего солнца в высокоразвитую мировую державу, сами японцы считают возрождение и широкую популярность своих боевых искусств в конце 40-х годов. Их дух помог пережить моральное потрясение от поражения во второй мировой войне. Недаром родоначальник айкидо мастер Уэсиба получил правительственную награду за оздоровление нравственности нации вследствие массового распространения этой борьбы. Не беремся утверждать, что подобную роль у нас могут сыграть отечественные виды кулачного боя. Но то, что их развитие откликнется некоторым поворотом общественного сознания к родным традициям, несомненно. Ведь тот же стеношный бой, скобарь, буза не отделимы от песен, танцев, народного оптимизма, морали, наконец.

Курс, который предлагается вашему вниманию, познакомит с главными принципами уникального по своей эффективности боевого искусства, включающего в себя приемы боя и самозащиты, множество неизвестных, но незаменимых "хитростей", подсказанных природой и житейским опытом, знания в области механики, анатомии, физиологии и других наук, на которых базируется наша система единоборств и бéз которых ею не овладеть.

Вы прикоснетесь к опыту — ратному, жизненному — многих поколений славян, живших до нас, оставивших нам в наследство универсальное национально приемлемое боевое искусство.

Но помните — никакая инструкция не может дать ответы на все случаи жизни. Поэтому не бойтесь проявлять инициативу в процессе обучения. Инициатива и творчество — ваши союзники.

В книге же мы не смогли дать полные, да это и не возможно, объяснения приемов. Здесь лишь основные принципы и часть примеров. Ведь в боевое искусство, кроме рукопашного боя, входят специальный лечебный раздел, искусство выживания на природе, в городской среде и многое другое. А самое главное - нужен УЧИТЕЛЬ.

1. СТОЙКИ

"Перед тем, как научиться ходить,
научись стоять"

Итак, представьте, что вы одеты в валенки, тулуп, шапку и стоите на льду. Представили? Вот это и есть основная стойка русского стиля. Воспроизводя иные экзотические стойки, Вы неизбежно повторите судьбу пресловутой "коровы на льду". Это сказано по поводу сцепления подошв с поверхностью. Вспомним древний славянский культ медведя: **подражание силе, добродушию, уверенной валкости и неторопливости хозяина тайги.** Попробуйте изобразить медведя. Во-первых, Вы неизбежно ссутулитесь, значит, плечи подадуться вперед. Во-вторых, наклоните голову, т.е. подтянете подбородок к груди. В-третьих, расставите в стороны и поднимете локти на Ваших сильных лапах, простите, руках. Узнаете? Посмотрите, как задираются маленькие дети в стычках они толкаются выдвинутым вперед плечом и локтем, потому что дети, не затронутые стереотипами взрлослой борьбы, делают это инстинктивно. И это наиболее естественно для стойки с опущенными руками, в русском стиле она называется **стойкой в нижней рамке** (рис. 1).

А теперь вспомните как человек вскидывает и охватывает голову руками при неожиданном ударе по голове. Это и есть врожденные, инстинктивные стойки. А есть и приобретенные стойки (стойки в карате, боксе, etc.), вот они-то иногда и подводят нас в боевой ситуации.

Итак, рассмотрим основную стойку русского стиля (рис. 1). Колени и пальцы рук чуть согнуты, руки расслаблены, локти как бы вывернуты, "смотрят" наружу, при этом ладони обращены назад. Ноги на ширине плеч, пальцы ног касаются земли, стопы параллельны друг другу. Однако, не надо искусственно прижимать пальцы к земле, так как это приведет к закованности стопы и голени.

Большие пальцы ног, коленные чашечки, локти, тыльные части кистей и плечи находятся в одной вертикальной плоскости. Подбородок касается груди, таз подается вперед, живот втянут. Эта стойка рамкой вниз или нижняя рамка. Здесь рамка образуется предплечьями. Проверить правильность стойки можно у стенки. Большие пальцы ног, коленные чашечки, локти, тыльная сторона ладоней и плечи должны

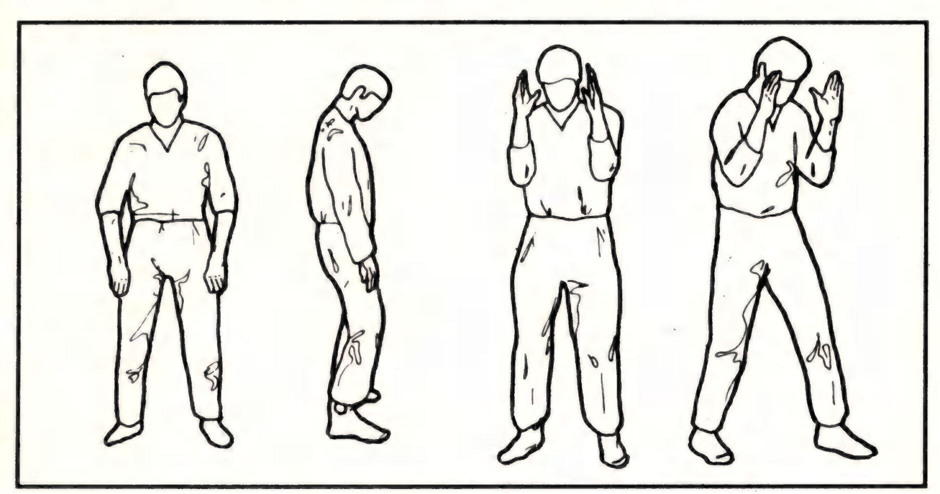


Рис 1

касаться стенки. Из этой стойки легко перейти в стойку рамкой вверх или же верхнюю рамку. Для этого, согнув локти, поднимите ладони так, чтобы большие пальцы рук (ладони обращены друг к другу) были на уровне глаз (рис. 1).

Вспомните инстинктивную защиту головы руками. Теперь, если руки опустить, предплечья образуют рамку. Это естественное положение человека в бою, а также при усталости.

У поклонников славяно горицкой борьбы подобная стойка называется "пята" или "уключный устав", в каратэ стойка "шизен тан" (руки в положении текущей воды).

2. ТЕХНИКА ПЕРЕДВИЖЕНИЙ

Передвижения классифицируются на:

1. Шагом (челночные и др.).
2. Бегом.
3. Прыжками.
4. Кувырком, перекатом.
5. Ползком (на спине, животе, боком и перекатом).

При ходьбе или беге главный принцип это естественность и расслабленность движений. Движение идет от бедра, ноги скользят над землей и чуть согнуты в коленях, можно даже, чтобы они свисали, кисти расслаблены, выдох на каждом шаге. Вдох должен получаться естественным, не думайте о нем.

Передвижения в стойках: от бедра колено движется рядом с опорным коленом. Движения ногами не играют главной роли, не акцентируйте на них внимание. Главный импульс создается движением таза.

Мы здесь даем общие рекомендации по передвижению, т.к. конкретные советы становятся догмой для обучающегося, а система русского стиля не допускает закрепощения движений. **Система сложна, потому что она проста.** Но чтобы не быть голословными, рекомендуем для полного понимания техники передвижения обратиться к литературе, описывающей систему "маятника", технику велесовой борьбы. Кстати, она напоминает шаги пьяного или очень усталого человека, который буквально "таскает" ноги.

Выдох делаем на каждый шаг, вдох должен получаться естественным (о нем не думайте). Дыхание человека подразделяется на три уровня:

— среднее. Это обычный тип дыхания в повседневной жизни, в естественном положении организма;

— высокое или полное. Так человек дышит при сильных нагрузках, при прокачке легких (вентиляция, насыщение кислородом крови, накачка энергии);

— низкое. Такое дыхание применяется при избавлении кислорода в организме, насыщении углекислотой, когда человек полностью расслаблен.

При беге надо дышать так называемым "собачьим дыханием", то есть выдох до нижнего уровня и дышать в нем, разделив его на три части. Когда почувствуете усталость, можно сделать несколько высоких вдохов. Такой тип дыхания должнен стать образом жизни: сели выдох, приняли удар выдох, наклон выдох и так далее.

Еще раз просим обратить внимание на то, что мы даем в этой книге только базовые гимнастические упражнения, так как любой рукопашный бой обычно делится на три раздела (см. таблицу на обложке).

3. ТЕХНИКА ПАДЕНИЙ, КУВЫРКОВ И ПЕРЕКАТОВ

Перед тем, как научиться стоять,
научись падать.

Умение падать не разбиваясь, особенно, если принять во внимание наши скользкие дороги, необходимо. А во многих случаях только умением перекатываться при ударе об землю можно превратить силу броска противника в эффективное оружие против него. Поэтому падение можно классифицировать по тому, для чего оно совершается:

КЛАССИФИКАЦИЯ ПО ЦЕЛИ ПАДЕНИЯ.

1. **Падение как способ смягчить удар об землю.**
2. Падение и перекат как способ перемещения тела (см. п. 3).
3. Падение как способ ухода от удара, захвата, броска (см. п. 4).
4. Падение с подкатами для усиления удара по ногам противника массой своего тела (см. п. 5).

Также падение, кувырки и перекаты подразделяются относительно стойки (высоты падения).

КЛАССИФИКАЦИЯ
ОТНОСИТЕЛЬНО СТОЙКИ.

1. Падение с высоты.
2. Падение со стойки.
3. Падение с колен.
4. Кувырки, перекаты лежа на земле.

И последняя классификация всех этих приемов производится по формам движения (по направлению падения).

КЛАССИФИКАЦИЯ
ПО ФОРМАМ ДВИЖЕНИЯ.

I. Падения вперед на руки: три варианта;

II. Падение на бок: с закручиванием на месте и с вклиниванием (амортизация руками и ногами два варианта);

III. Кувырки:

а) вперед, причем выход из кувырка:

1. В страховку.
2. Удар пятками сверху.
3. В стойку:

— лицом по ходу движения;

— лицом обратно ходу движения;

— лицом перпендикулярно ходу движения;

б) назад, причем выходом из кувырка:

1. В положении лежа на животе.
2. В стойку.

IV. перекаты:

1. На плечах:

— удары ногами поверху;

— удары ногами понизу;

2. На спине:

— удары ногами поверху;

— удары ногами понизу;

Изложим основные принципы проведения падения:

ПРИНЦИПЫ ПАДЕНИЯ

— *при ударе об землю не биться телом, а скручиваться;*

— стараться распределить силу удара об землю на возможно большую площадь контакта тела с землей, уменьшая этим энергию деформации. Контакт должен происходить только по мягким тканям тела;

— расслабляйтесь, гасите скорость падения;

— всегда работайте тазом, все движения из таза;

— изменение поступательного движения во вращательное на земле производится за счет скручивания телом вокруг какой либо оси вращения (позвоночник, плечи и т.д.);

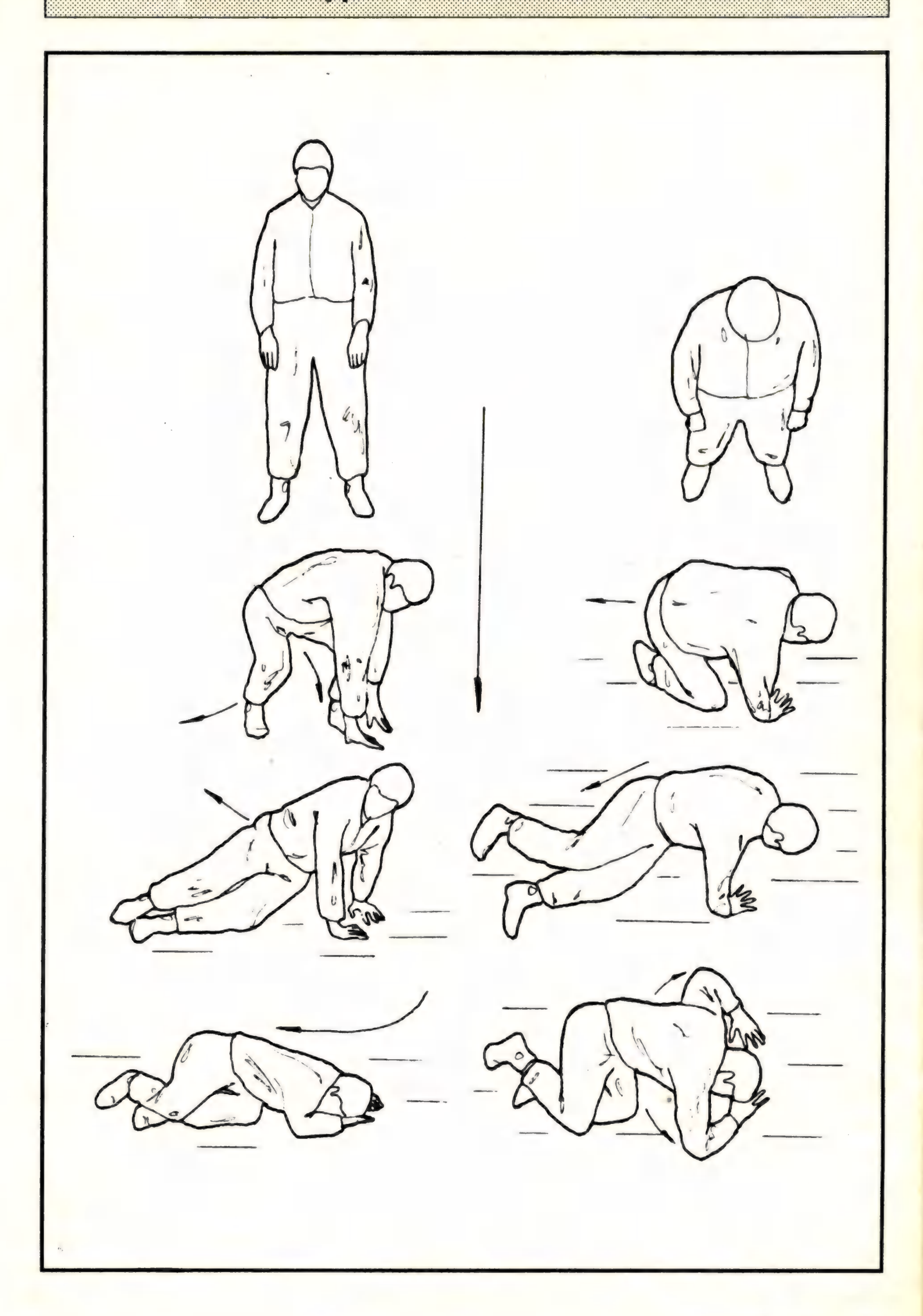
— во время контакта с землей делайте выдох;

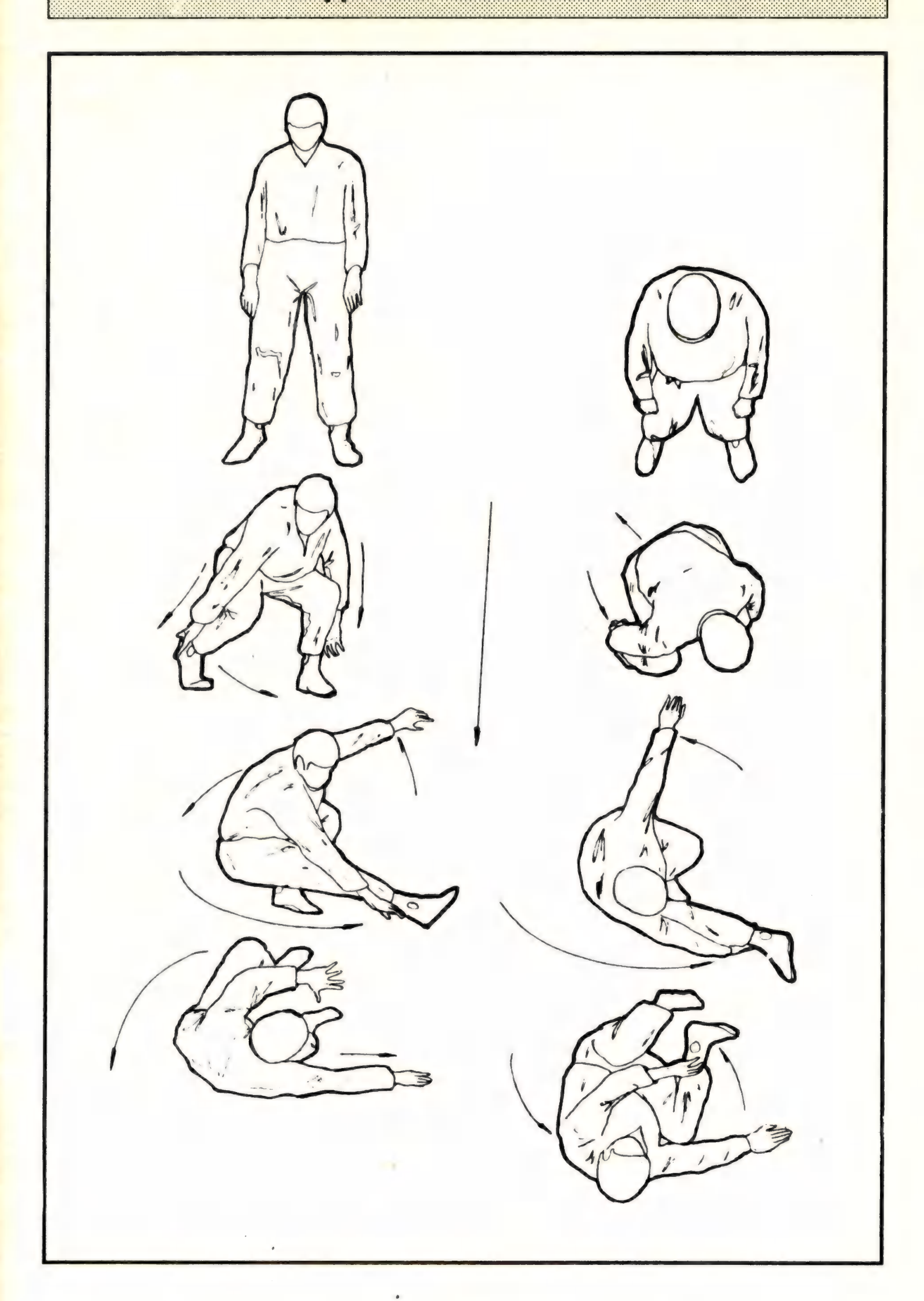
ЦЕЛЬ ПАДЕНИЙ:

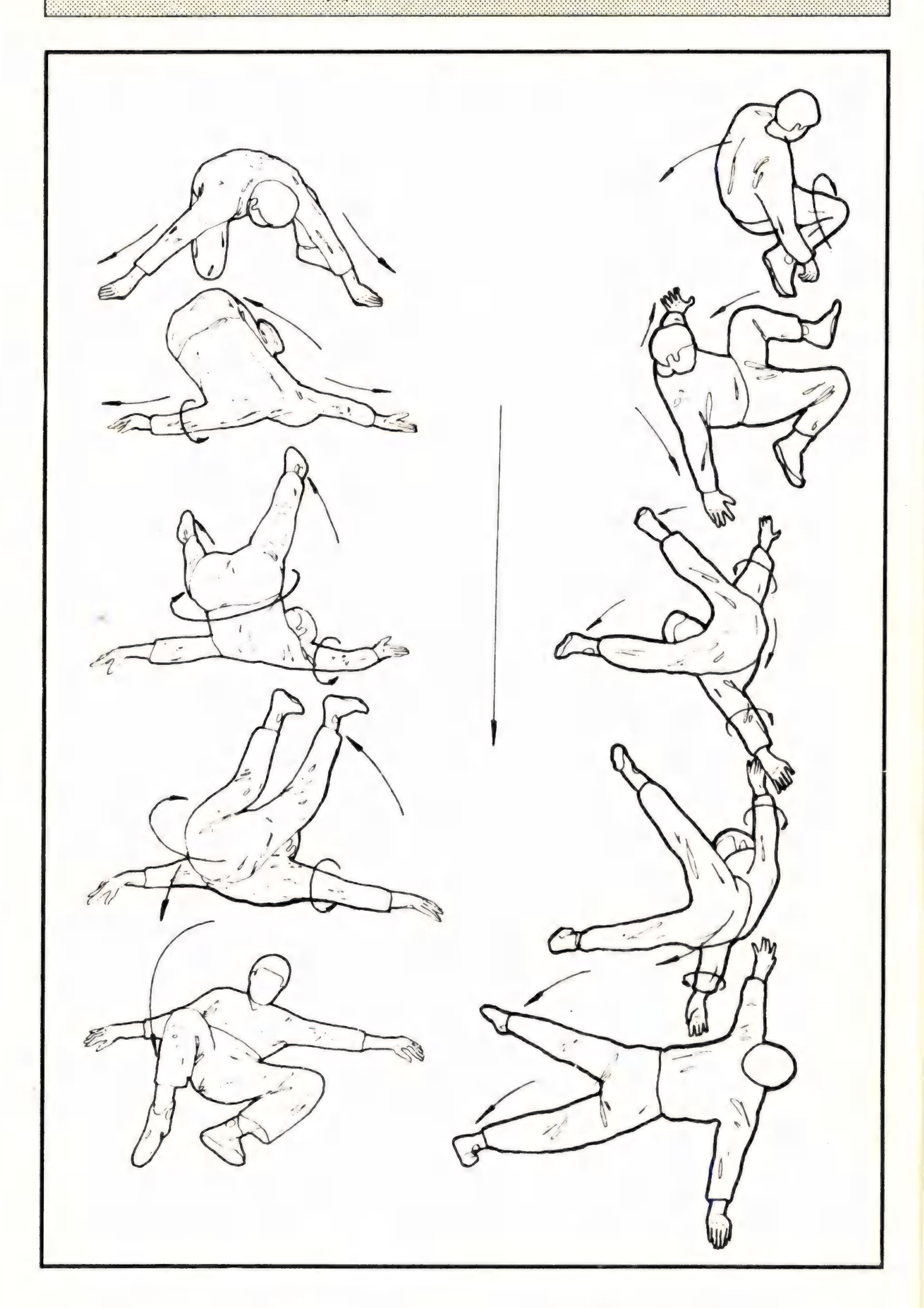
1. Сохранение и безопасность организма при сильном и резком соприкосновении с землей, полом и т.д.

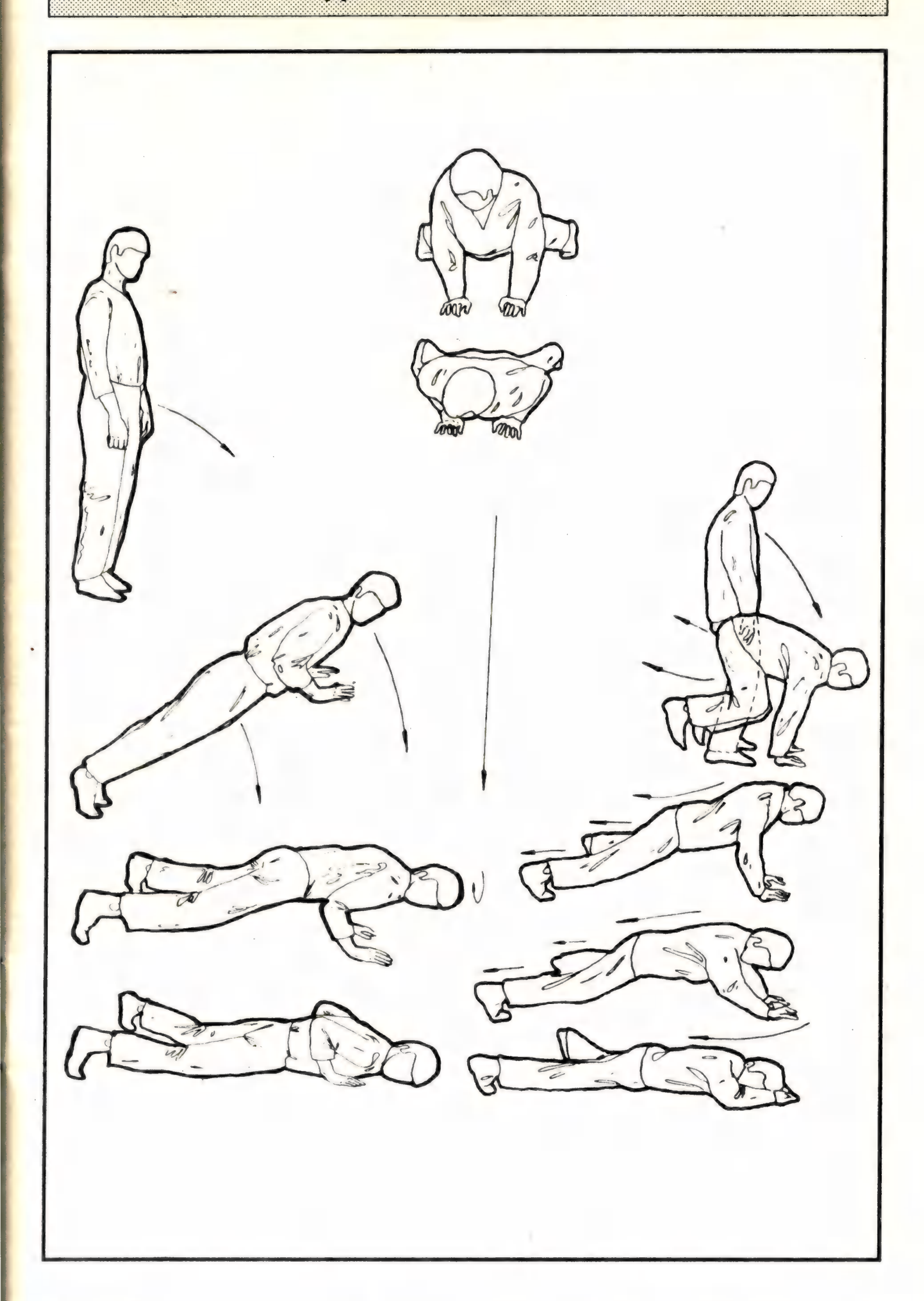
2. Мобильный уход от ударов, луча света, выстрела. Обычно сопровождается резким падением вниз с последующим уходом в сторону различными способами перекатов.

3. Подготовка к резким и длинным прыжкам в различных направлениях и с мягким приземлением на землю, противника, на машину и т.д.









4. ТЕХНИКА ЗАЩИТЫ

"И налезоша бык великъ и силенъ,
И повелъ раздражнитищ быка,
И възложиша на нъ желъза горяча,
И пустиша быка,
И побеже быкъ мимо его..."
(Радзивиловская летопись)

Защита — это действие бойца с целью помешать противнику провести нападение. В практике поединка существуют две группы приемов нападения и, следовательно, две **группы приемов защиты** от этих приемов:

— удары и защита от них;

— захваты, броски, удержания (в том числе болевые) и защита от них;

Помимо этого приемы *защиты* разделяются по *способам перемещения* защищающегося:

1. Защита перемещением.

2. Защита падением.

3. Защита на месте.

ЗАЩИТА НА МЕСТЕ

Приемы защиты на месте делятся на бесконтактные и контактные,то есть в зависимости от того находится ли защищающийся в контакте с противником:

а) без контакта:

— уклоном головы и корпуса, отрыв ноги.

б) в контакте:

— скручиванием корпуса вокруг позвоночника;

— скручиванием рук в плечах (от бокового удара);

— скручиванием предплечий,обкатка и сопровождение ими удара с внешней стороны в плоскости его нанесения по касательной к своему телу.

Нелишним будет напомнить, что в фехтовании существует до 12 секторов защиты. Старайтесь правой рукой работать в правой половине тела, а левой — в левой. Помните: *правой руке нечего делать в левом кармане!*

4.1. ТЕХНИКА ЗАЩИТЫ ОТ УДАРОВ ПРИЕМЫ ЗАЩИТЫ БЕЗ КОНТАКТА С ПРОТИВНИКОМ

4.1.1. ЗАЩИТА УКЛОНОМ ГОЛОВЫ И КОРПУСА, ОТРЫВОМ НОГИ, ПОДСЕДОМ

Техника выполнения уклонов головой и корпусом очень схожа с техникой классического бокса и более детальнее она будет описана в следующих номерах. Инстинктивно же убрать плечо, руку, ногу и подсесть от удара противника может и делает каждый, поэтому более подробнее обьясним только защиту в контакте с противником.

4.1. ТЕХНИКА ЗАЩИТЫ ОТ УДАРОВ ПРИЕМЫ ЗАЩИТЫ В КОНТАКТЕ С ПРОТИВНИКОМ

Ускользнуть от противника,
не разрывая контакта —
высшая цель борьбы

4.1.2. ЗАЩИТА СКРУЧИВАНИЕМ КОРПУСА ВОКРУГ ПОЗВОНОЧНИКА

Этот прием эффективен от прямых ударов ногой или рукой, наносимых прямо, сверху или снизу, отсюда видно, что вектор силы противника направлен к Вашему корпусу в вертикальной плоскости. Рассмотрим примеры проведения защиты от двух различных ударов:

1. Противник наносит прямой удар в грудь правой рукой (рис. 2). Расслабляемся, скручиваемся тазом и корпусом по часовой стрелке. С внешней стороны руки противника сопровождаем точку контакта с рукой, прокатывая волну мускулов по груди. Грудь должна быть выпуклой и старайтесь не менять направление вектора силы противника.

Продолжаем вектор силы и конечном положении приема (корпус полностью развернут) противник проваливается в пустоту теряет равновесие. Выдох, затем проводите контрприем.

2. Противник бьет или толкает в спину. Расслабляемся, скручиваемся тазом и корпусом так,чтобы оказаться с внешней стороны предплечья атакующей руки.

Обкатываем руку противника мышцами спины (поверхность спины круглая), про-



Рис 2

должая вектор силы до тех пор, пока противник не потеряет равновесие. Выдох и контрприем.

ВАЖНЫЕ МОМЕНТЫ:

— желательно отшагнуть от удара и встать в нижнюю рамку, управляя рукой противника грудью (спиной);

— используйте принцип "прилипания" к атакующей руке, катайте точку соприкосновения с ней по всей поверхности груди (спины);

— не меняйте направление вектора силы противника, ибо, применяя силу, Вы рискуете потерять равновесие при резком изменении направления вектора силы противника;

— при скручивании больше работайте тазом.

МЕТОДЫ ТРЕНИРОВКИ:

— сопротивляемся силе, т.е. в первых подходах отработки защиты сопротивляемся силе противника;

— поддаемся силе расслабленно смотрим вектор силы. Здесь отрабатывая прием защиты, сохраняем неизменным направление вектора силы противника;

— скрутка и продолжение силы (помогаем) по касательной к своему телу. Отра-

батывая эти движения, больше внимания уделяйте своим движениям.

4.1.3. ЗАЩИТА ОТ БОКОВОГО УДАРА ПАЛКОЙ.СКРУЧИВАНИЕМ РУК В ПЛЕЧАХ

Всегда помните при работе с палкой, что наибольшей кинетической энергией обладает ее свободный конец. Исходя из этого рассмотрим три вида защиты:

1. Если Вы находитесь ближе к началу палки,шагните вперед к руке противника в "мертвую зону" удара.

2. Если Вы находитесь около конца палки,отшагните или отклонитесь назад от удара.

3. Случай,когда Вы находитесь на середине палки,рассмотрим более подробнее. Удар идет слева направо, значит вектор силы направлен к Вам на уровне пояса,плеча или головы в плоскости, параллельной земле.

Расслабление. Вашим инстинктивным движением в бою будет отшагивание вправо и отклонение от палки, а рука рефлекторно дернется к палке с намерением сбить, отклонить ее. Давайте следовать инстинкту!

Дадим **корень** приема (рис. 3): отшагиваем вправо по окружности направления вектора силы, одновременно внешней стороной левой ладони встречаем палку. **Сопровождаем ее в плоскости удара возвратно поступательным движением левой руки на себя вправо по касательной к задней поверхности левого плеча.** Рука все время прижата к телу, плечо скручиваем по часовой стрелке. При этом корпус скручиваем по часовой стрелке и подсаживаемся под удар вправо, перенося вес тела на правую ногу, затем разгружая ее и разворачивая на носке левую ногу. Голову опускаем вниз под левое плечо. Делаем выдох.

Далее **куст**: продолжаем скрутку плеч. Волна скручивания левой руки переходит на правую и передает точку контакта палки с телом на правое плечо. Плечи при этом сходятся лопатками максимально близко друг другу, голова опущена вниз. Начинаем скручивание правой руки, а поступательное движение руки идет по ходу палки вправо.

Рука скручивается по часовой стрелке, кисть из положения ладонью вниз переходит в положение ладонью вверх и прихватывает соскользнувшую по волне плеч палку. Делаем выдох, затем, удерживая палку в правой руке, продолжаем вектор силы с помощью пары сил (левой рукой или ногой). Вес тела на опорной правой ноге.

ВАЖНЫЕ МОМЕНТЫ:

— скрутка рук в плечах является достаточно сложным элементом, поэтому изучайте это движение в медленном темпе, стараясь не терять контакта с палкой. **Основная работа происходит внутри человека. Когда он выполняет движения быстро, ему не до того, чтобы прислушиваться к са-**

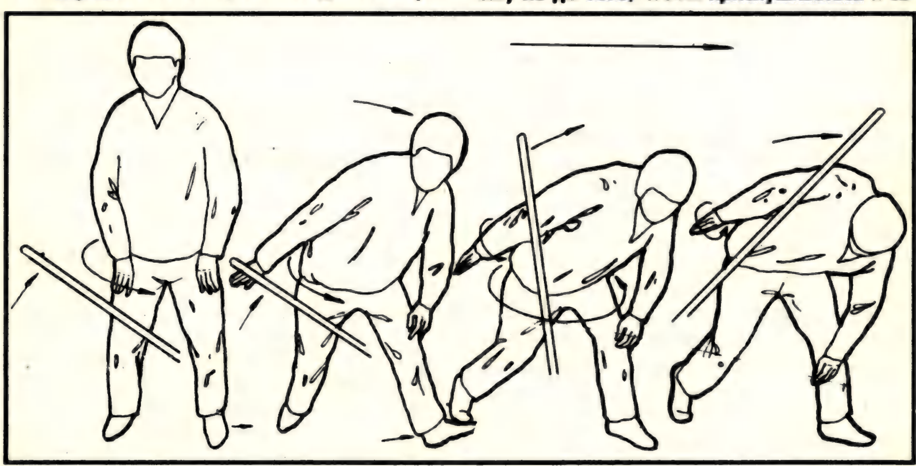


Рис 3

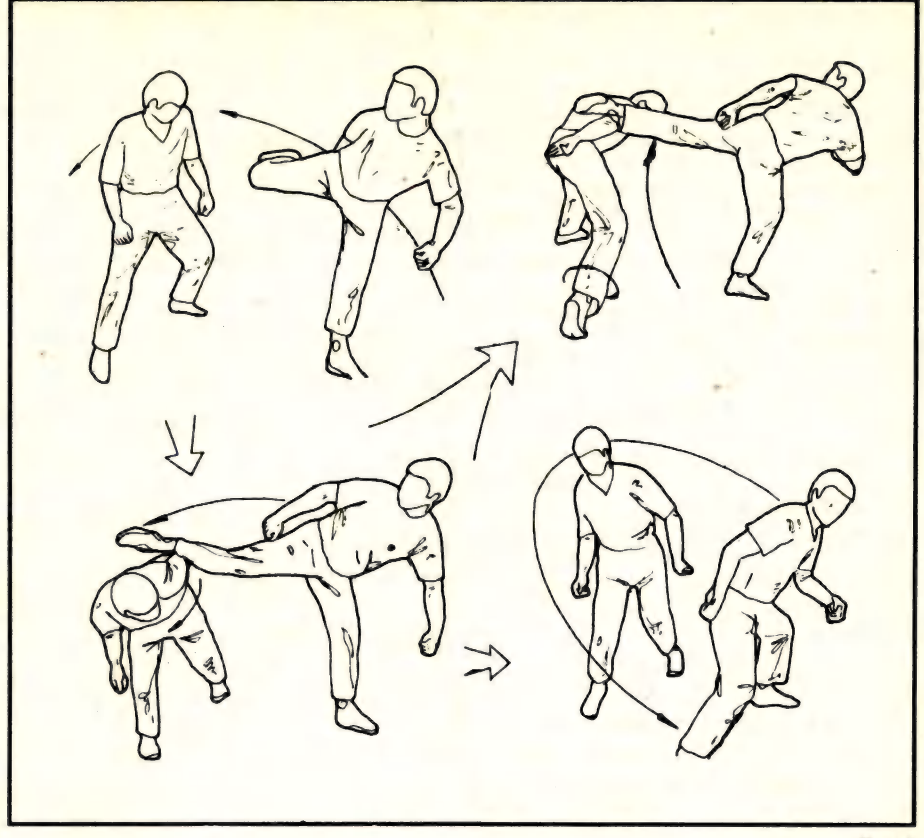


Рис 4

мому себе. Медленные движения больше всего подходят для преодоления и переосмысления динамических стереотипов. Человек имеет возможность расслабиться и следовать естественности. В медленности заключена возможность сверхскорости, так как явление, доведенное до своего предела, превращается в свою противоположность;

— будьте внимательны при переходе палки с плеча на плечо, убирайте голову вниз.

— принцип скрутки плеч в данном приеме и при касании земли в кувырке схожи, поэтому старайтесь усвоить общий принцип волны.

— аналогично скручиваемся в плечах при защите от бокового махового удара ногой. (рис. 4).

4.1.4 ЗАЩИТА ОТ УДАРА ПАЛКОЙ СВЕРХУ. СКРУЧИВАНИЕМ ПРЕДПЛЕЧИЙ

Вектор силы находится в вертикальной плоскости и направлен сверху по окружности, описываемой свободным концом палки. Возможны несколько вариантов защиты в случае, кагда Вы находитесь на середине палки и стоите на месте:

1. Вытянуть руки вверх,образуя ими "скаты крыши", и в этом положении скручиванием предплечий внутрь (рис. 5) помочь палке по касательной соскользнуть с Вашей "крыши" (рис. 6).

2. То же самое, но сопроводить палку предплечьями до уровня плечей. В конечном положении предплечья становятся в верхнюю рамку (рис. 7).

3. То же самое, но сопроводить предплечьем палку до уровня бедер (рис. 8).

ПЕРВЫЙ ВАРИАНТ (рис. 6): расслабляемся, встречаем удар (палка в правой руке противника) внешней стороной ладони вытянутой правой руки. Делая присед вниз (поступательное сопровождение вектора силы), скручиваемся предплечьями внутрь (вращательное сопровождение прокатка по касательной удара) и проводим палку по касательной к правому плечу. Выдох.

ВТОРОЙ ВАРИАНТ (рис. 7): начальная фаза приема схожа с начальной фазой первого варианта, но сопровождение палки предплечьем по направлению вектора силы не только вращательное, но и поступательное по касательной к правому плечу. Конечное положение верхняя рамка. Выдох.

ТРЕТИЙ ВАРИАНТ (рис. 8): этот прием есть продолжение второго варианта. После положения рамки сопровождение передается на внешнюю поверхность плеча, а в это время предплечье опускается вниз и палка соскальзывает с плеча на предплечье. В конечном положении правая рука обращена ладонью назад. Выдох).

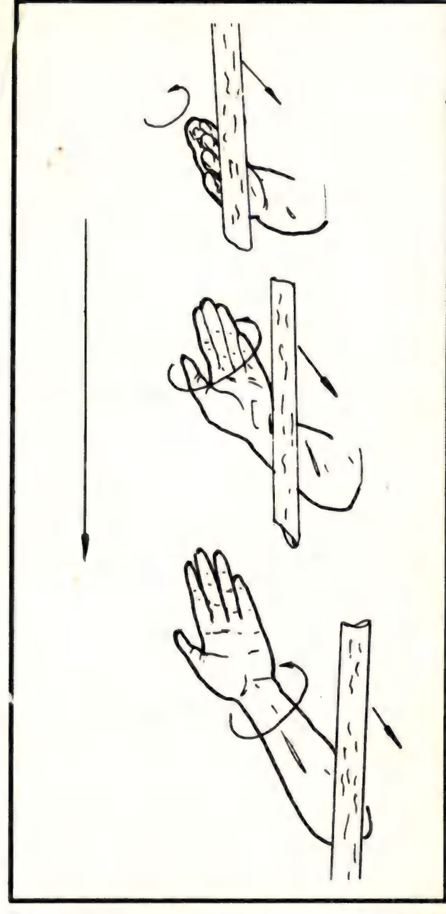
А также возможны другие варианты (рис. 9).

4.1.5. ЗАЩИТА СКРУЧИВАНИЕМ ПРЕДПЛЕЧЬЯ ПЕРВЫМ СПОСОБОМ

Этот прием эффективен против прямых ударов в пах (рис. 10), живот рукой или ногой, отсюда видно, что вектор силы направлен на Вас в вертикальной плоскости немного вниз. Рассмотрим на примере защиты от прямого удара правой рукой в низ живота (рис. 11). Первый способ больше применяется от ударов ниже пояса (нижний уровень, первый уровень от земли).

Расслабляемся, скручиваемся по часовой стрелке вокруг позвоночника, убираем волной влево таз и живот с направления атаки. Одновременно **встречаем внешней стороной левого предплечья атакующую руку с внешней стороны и сопровождаем удар в плоскости его нанесения поступательно — вращательным движением предплечья по касательной к животу и вниз, совершая присед.** Выдох.

В конечном положении Ваше предплечье прижато к животу и развернуто локтем вперед, а кулак тыльной стороной прижат к телу на уровне паха. Противник,



6 Рис 5

лагодаря Вашей помощи движению, теряет равновесие, его удар проваливается. Затем проводите контрприем.

ВАЖНЫЕ МОМЕНТЫ:

— *используйте принцип* **прокатка, продолжение вектора силы, скрутка;**

— *сопровождайте удар строго по вектору силы, не изменяйте его направления;*

— *в тазе вся сила ухода и скручивания, рука лишь сопровождает удар;*

— *отшагивая правой ногой назад влево по кругу, становитесь в нижнюю рамку, рамка держит контакт с атакующей рукой;*

— *неважно чем наносится удар рукой*

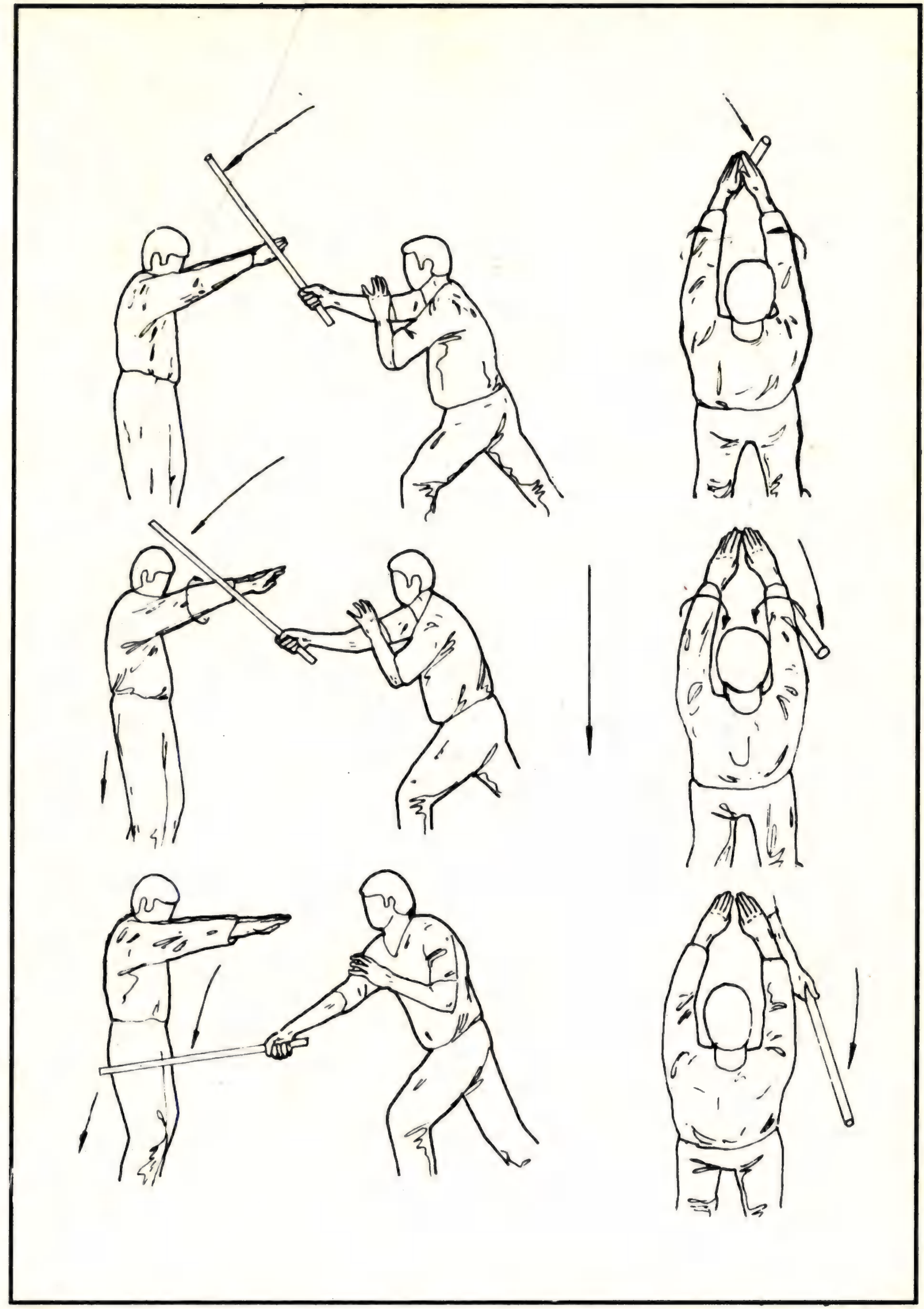


Рис 6

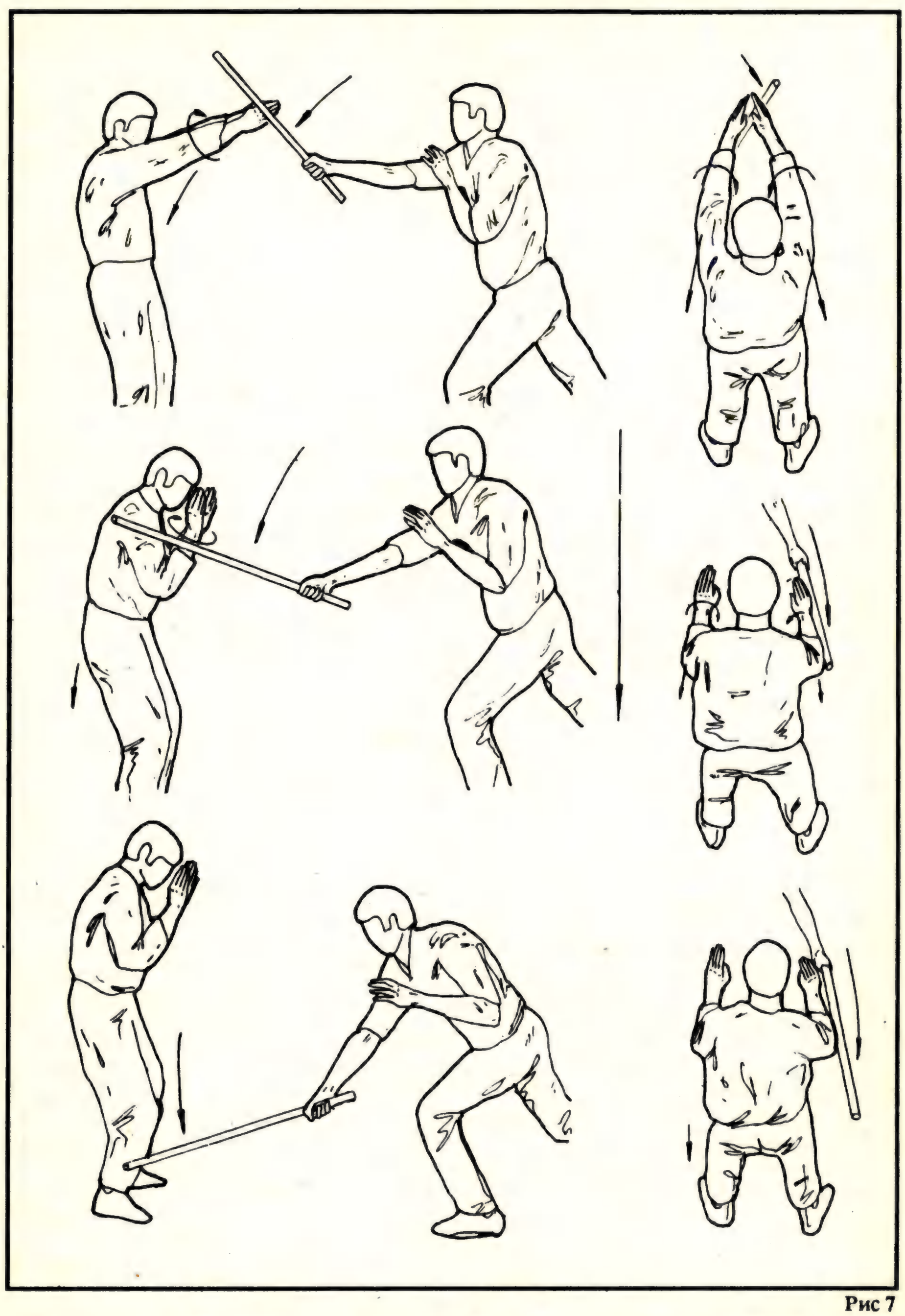


Рис 7

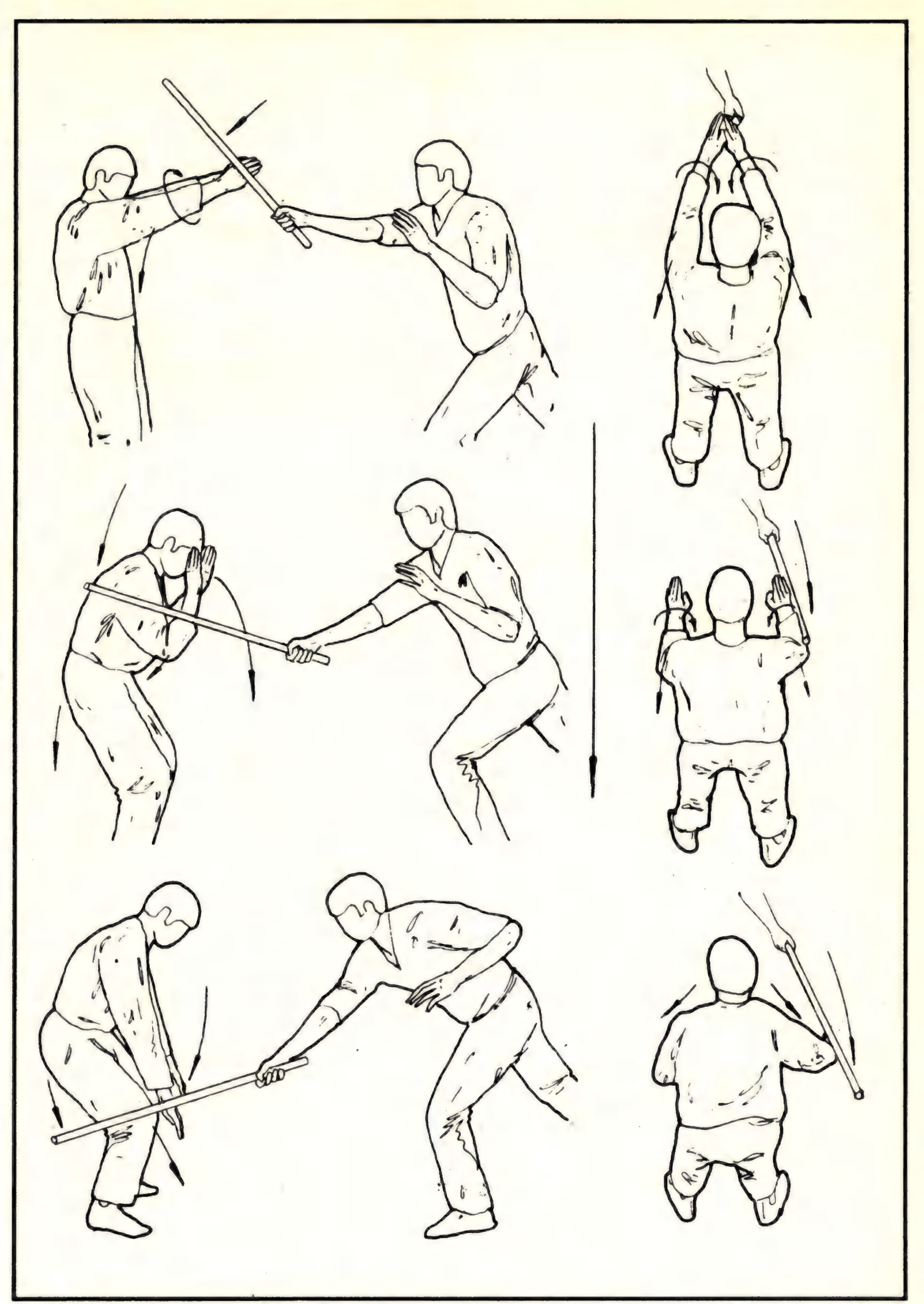


Рис 8

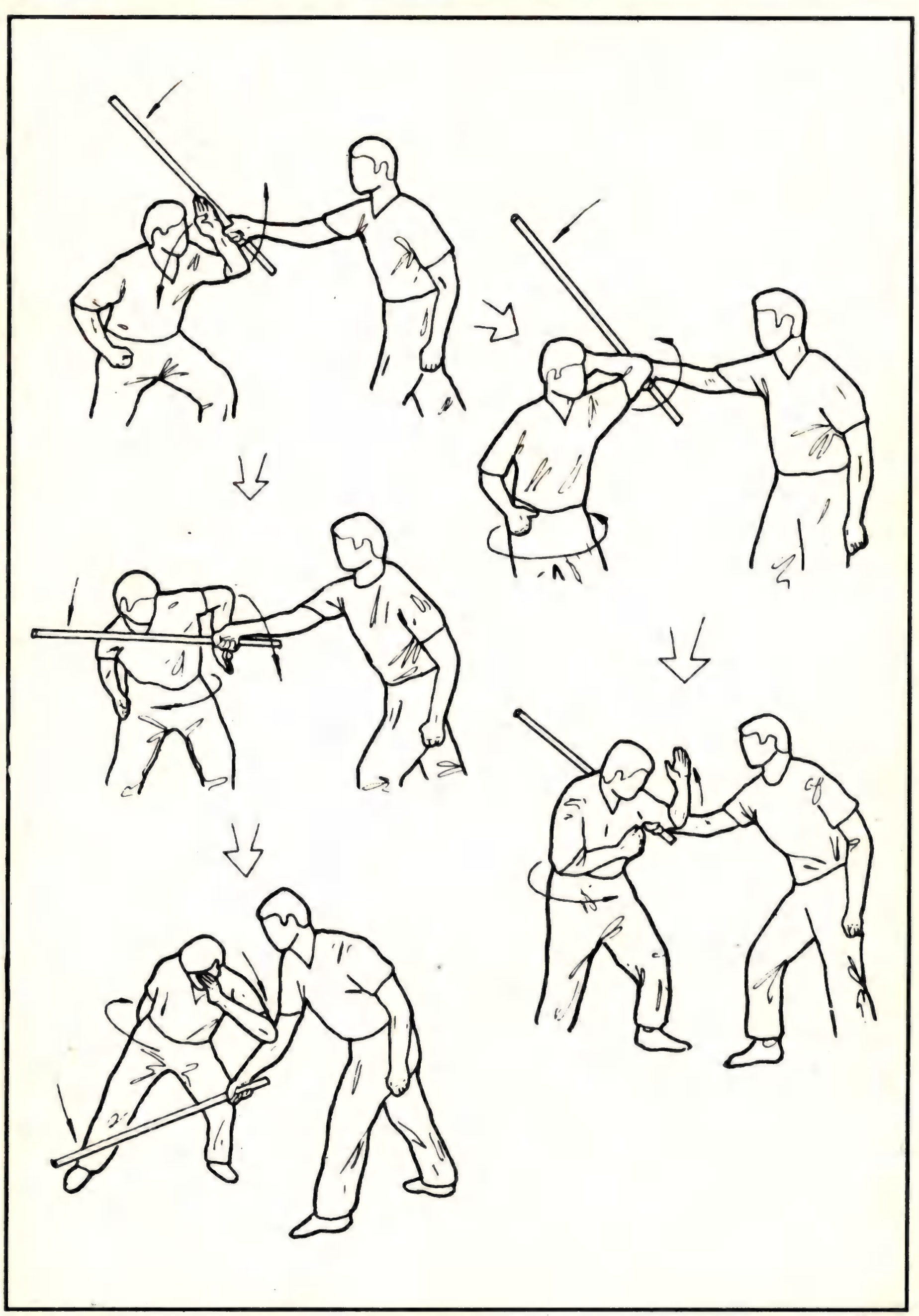


Рис 9

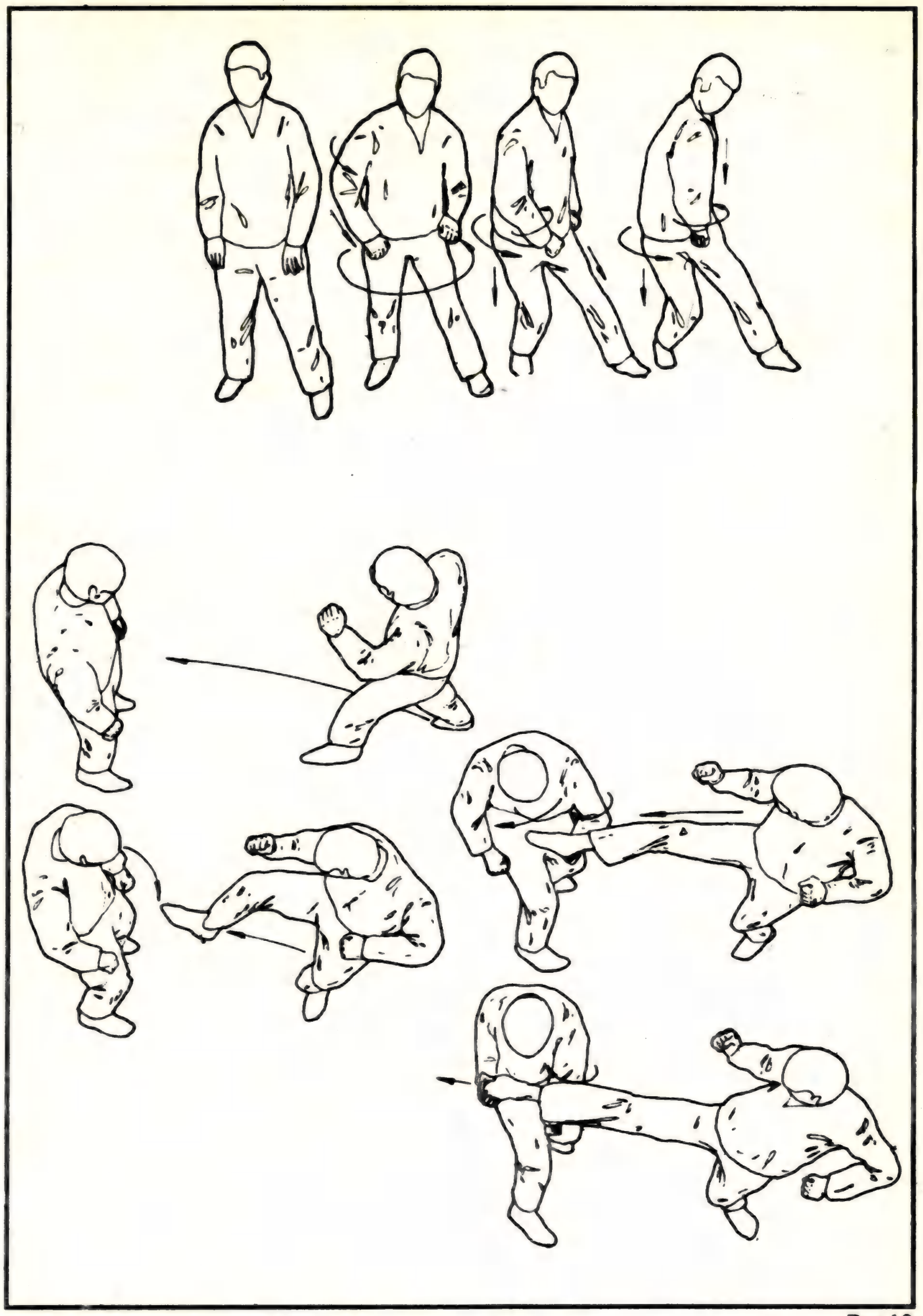


Рис 10

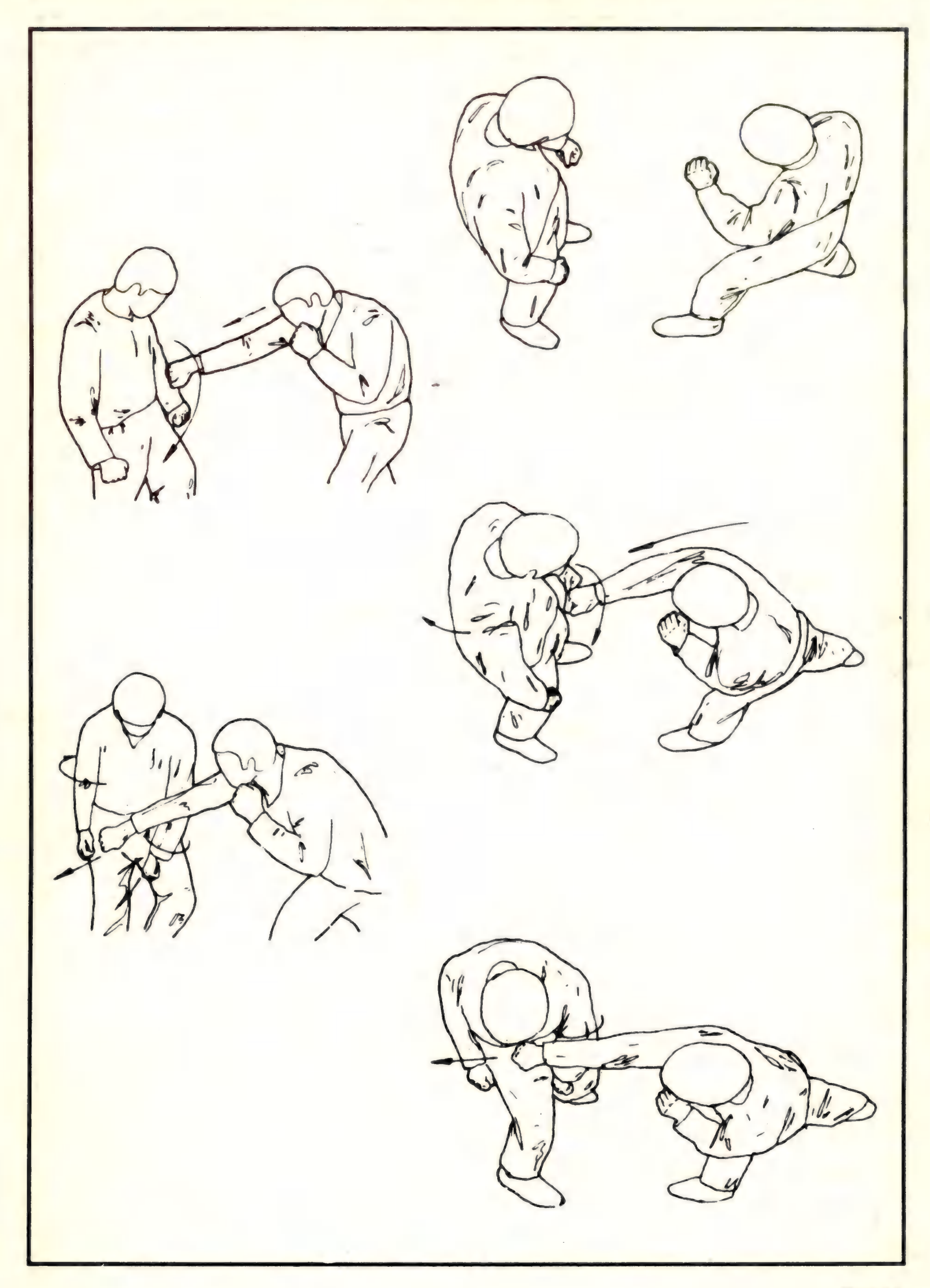


Рис 11

или рычагом (палкой, ножом). **Работает не оружие, а человек!** *Принцип первого способа защиты идентичен. Работайте по направлению вектора силы руки противника, в которой находится оружие;*

— еще раз принцип: прокатка, продолжение вектора силы, скрутка, то есть обкатка атакующей конечности, продолжение вытяжка движения атакующей конечности и всего тела по вектору силы, одновременно скрутка тазом (вся сила в нем!);

4.1.6. ЗАЩИТА СКРУЧИВАНИЕМ ПРЕДПЛЕЧЬЯ ВТОРЫМ СПОСОБОМ

ВТОРОЙ СПОСОБ эффективен против ударов,идущих в средний уровень, от пояса до шеи, т.е. второй уровень от земли. Вектор силы противника направлен в вертикальной плоскости. Рассмотрим на примере защиты от прямого удара в середину живота правой рукой (рис. 12).

Расслабляемся, скручиваемся тазом вокруг позвоночника по часовой стрелке, волной влево убирая таз и живот с направления атаки. Одновременно сгибаем левую руку в локте и встречаем ладонью внешнюю сторону атакующей руки противника,причем наложение ладони на предплечье противника идет больше сверху, чем сбоку. Далее **сопровождаем удар поступательно-вращательным движением предплечья по касательной к низу живота,** не изменяя вектора силы. Предплечье вращается по часовой стрелке. Одновременно приседаем. Делаем выдох.

В конечном положении левый локоть прижат к телу,предплечье и ладонь внешней стороной прижаты к телу. Удар противника проваливается в пустоту. Сразу проводим контрприем.

ВАЖНЫЕ МОМЕНТЫ:

— желательно отшагнуть правой ногой и встать в верхнюю рамку, фиксируя предплечьями руку противника;

— с первого взгляда этот прием похож на блок СОТО-УКЕ-ЧУДАН в каратэ, но это впечатление обманчиво, движения отличаются в корне:

СОТО-УКЕ	ВТОРОЙ СПОСОБ
Вектор силы отклоняется	Вектор силы неизменен
Тело и таз вращаются вокруг. вертикального позвоночника, не отклоняясь в сторону	Таз и тело отклоняются — убираются с линии атаки в сторону, вращаясь вокруг позвоночника, который расслаблен и согнут.
Предплечье с плечом составляет угол близкий к прямому, кулак сжат, локоть отстоит от тела на кулак	Предплечье в конечном положении прижато к телу и плечу, кисть расслаблена, локоть прижат к телу
Приседа нет.	Делается присед.

4.1.7 ЗАЩИТА СКРУЧИВАНИЕМ ПРЕДПЛЕЧЬЯ ТРЕТЬИМ СПОСОБОМ

Этот прием защиты (рис. 13) применяется против ударов в голову. Обычным инстинктивным движением является уклонение головой и отмахивание рукой вверх. Рассмотрим на примере бокового удара правым кулаком в голову. Вектор силы идет по окружности слева направо в плоскости, параллельной земле. Возможны два варианта защиты.

ПЕРВЫЙ ВАРИАНТ (рис. 13): расслабляемся, отклоняем голову назад вправо и поднимаем левый локоть. Начинаем скручиваться тазом по часовой стрелке и встречаем атакующую руку в плоскости удара снизу внешней стороной левого предплечья. Затем обкатываем руку противника по вектору силы слева направо вращением своего предплечья вокруг предплечья противника по часовой стрелке, где ось вращения — предплечье противника. Скручиваясь в приседе тазом, продолжа-

ем его удар направо вниз, при этом заносим при вращении предплечья левый локоть над предплечьем противника.

Используя свой локоть и предплечье как плечо рычага, скручиваем локоть вниз и либо бьем по локтевому сгибу противника с приседанием, либо продолжаем скручивание своего локтя вниз и обкатываем руку противника, приседая и направляя его удар направо вниз (как бы "заземляя"), т.е. продолжая вектор силы и выводя противника из равновесия. Делаем выдох.

В конечном положении руки в верхней рамке, контролируем предплечьями руку противника с внешней стороны, затем проводим контрприем.

ВТОРОЙ ВАРИАНТ: проводится аналогично первому варианту, но обкатку предплечья надо делать против часовой стрелки,то есть изнутри его атакующей руки наружу. Одновременно подшагиваем левой ногой вперед и, когда левый локоть окажется над предплечьем противника, используем с приседом рычаг — удар вниз по локтевой ямке,либо,продолжая обкатку, опускаем предплечье вниз по внешней стороне предплечья противника (рис. 14) и выводим его из равновесия сбиванием руки (см. п.5.1.3).

ВАЖНЫЕ МОМЕНТЫ:

— в случае удара с рычагом (палка и т.п.) обкатку делать как можно ближе к руке противника,в которой находится рычаг;

— после обкатки прямого удара в голову можно опустить предплечье вниз и перейти на первый способ, скручивая его с внутренней стороны вниз к себе;

— применяйте рычаг, инерцию противника,старайтесь всегда оказаться с внешней стороны от удара;

4.2. ТЕХНИКА ОСВОБОЖДЕНИЯ ОТ ЗАХВАТОВ

4.2.1. ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТА ОДНОЙ РУКОЙ ЗА РУКУ ПЕРВЫМ СПОСОБОМ

Вектор силы направлен в вертикальной плоскости. В точке захвата силы противника сбалансированы и он сильнее Вас. Всегда используйте единый принцип освобождения — **рычаги, обкатка, продолжение вектора силы, скрутка.**

Рассмотрим ситуацию (рис. 15), когда противник правой рукой схватил Вас за левую руку. *Точка захвата — это точка опоры.* Ваш кулак образует *малое плечо рычага*, а плечо и предплечье — *большое*, причем плечо и тело как бы "скованы" в одное целое. Разворачиваясь большим плечом рычага и тело (то есть разворот таза) вправо внутрь, выводим локоть в вертикальную плоскость над предплечьем противника. Скручиваемся тазом по часовой стрелке и, садясь назад влево, разрываем весом тела кольцо захвата, при этом сдвигаем большим плечом рычага его предплечье и кулак вниз к себе.

В конечном положении ваш кулак тыльной стороной прижат к паху, а предплечье к низу живота. Стоим в нижней рамке, контролируя разжатую кисть противника сверху своей тыльной стороной левого предплечья. Локоть направлен на противника. Делаем выдох.

Куст контрприемов можно строить на продолжении движения руки противника вниз, захватив ее правой рукой, а левой наотмашь наружу нанося удары ребром ладони в лицо,горло и т.п.

ВАЖНЫЕ МОМЕНТЫ:

— в точке захвата кисть вращается против часовой стрелки. Вкручиваясь вниз, расклининивает этим вращением кольцо захвата;

— не теряйте контакта. **Ускользнуть от противника, не разрывая контакта — высшая цель борьбы;**

— желательно протянуть противника по вектору силы на себя вниз, отшагнув назад левой ногой вправо, и встать в нижнюю рамку;

— техника освобождения от захвата спереди за плечо, горло идентично приему освобождения от захвата рукой,только накидываем предплечье сверху и скрутка им вниз к себе. Для наглядности на рисунке противник захватывает одной рукой.

4.2.1. ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТА ЗА РУКУ ОДНОЙ РУКОЙ ВТОРЫМ СПОСОБОМ

Рассмотрим ситуацию, когда противник захватил правой рукой Вашу левую ру-

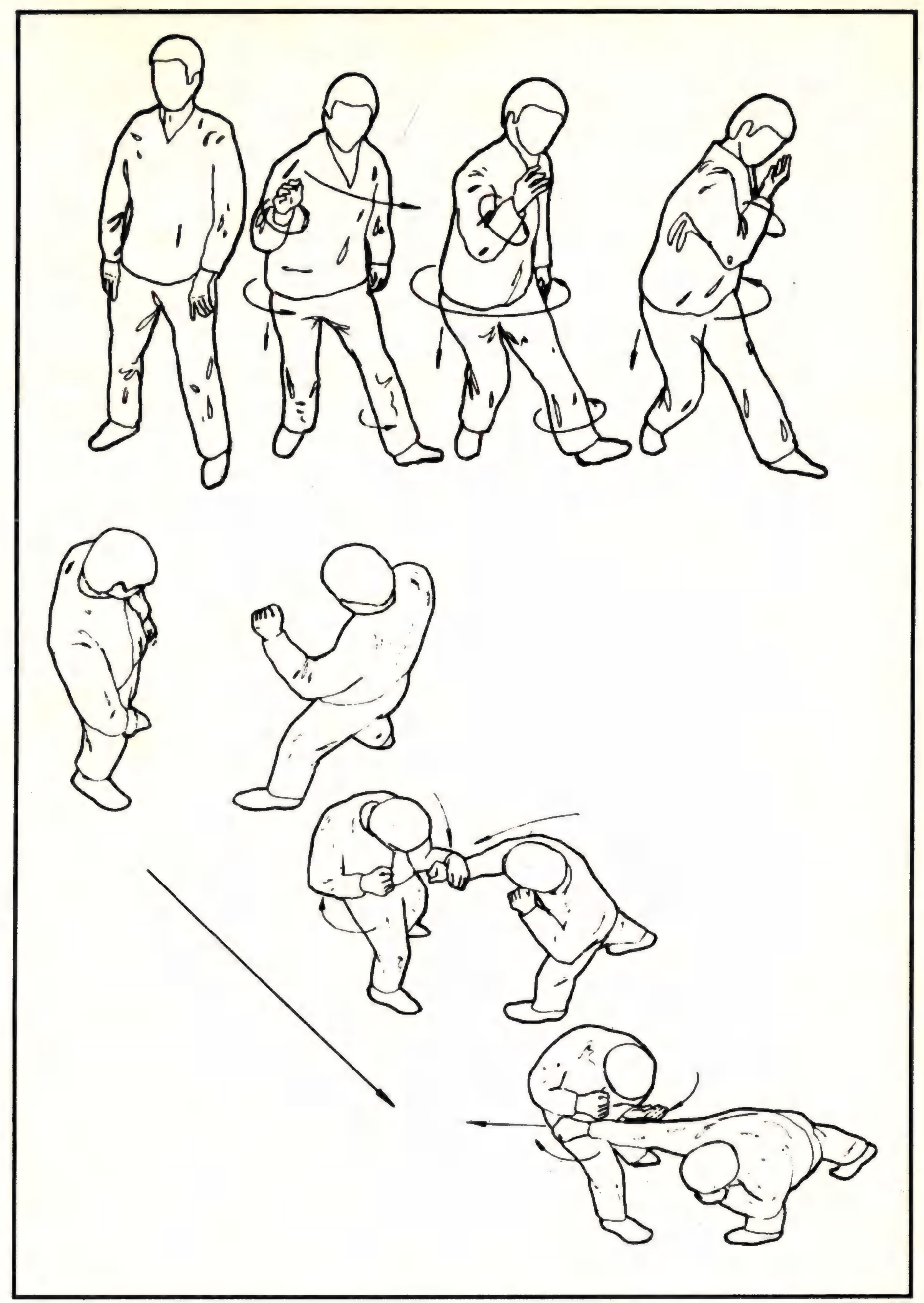


Рис 12

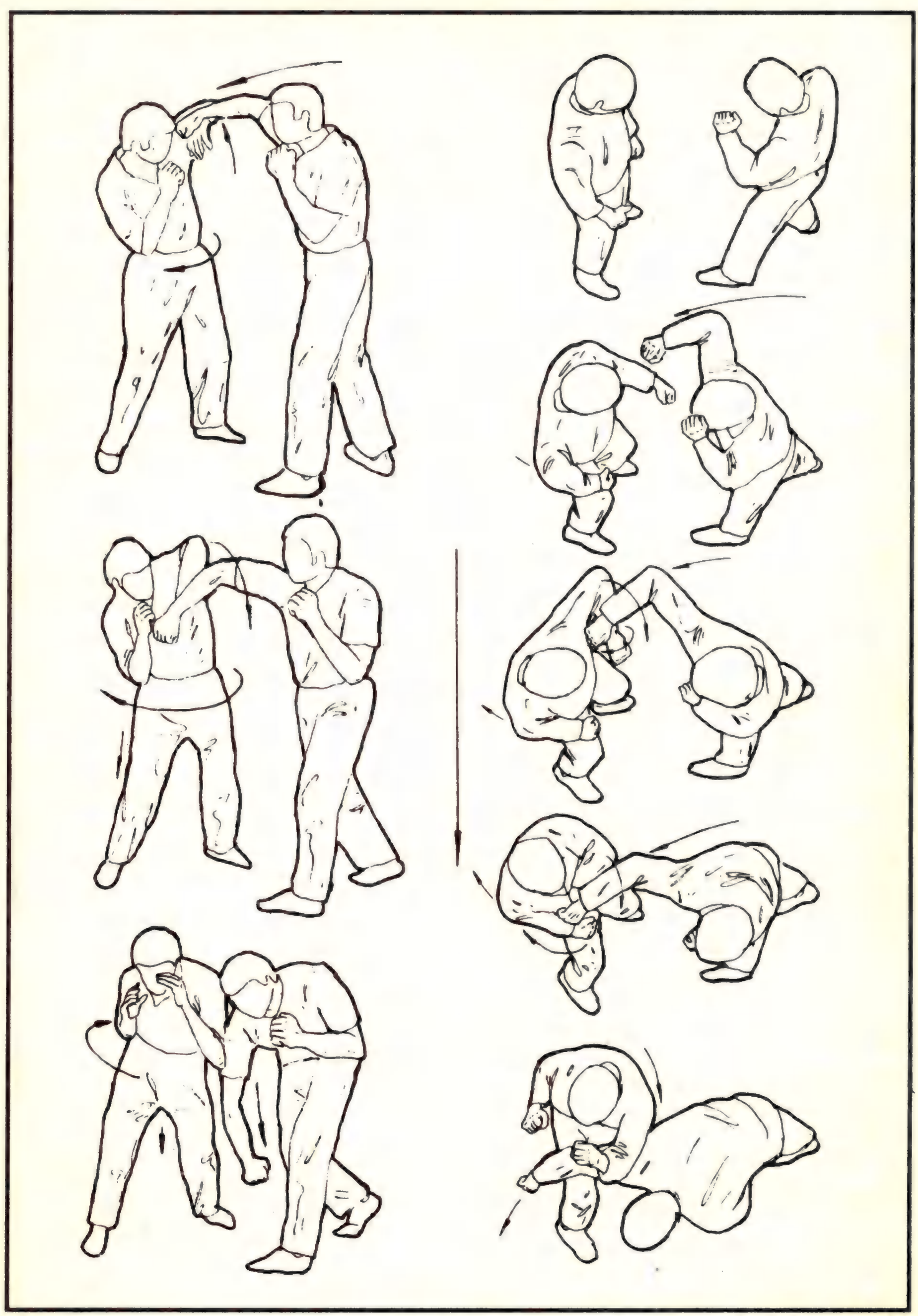


Рис 13

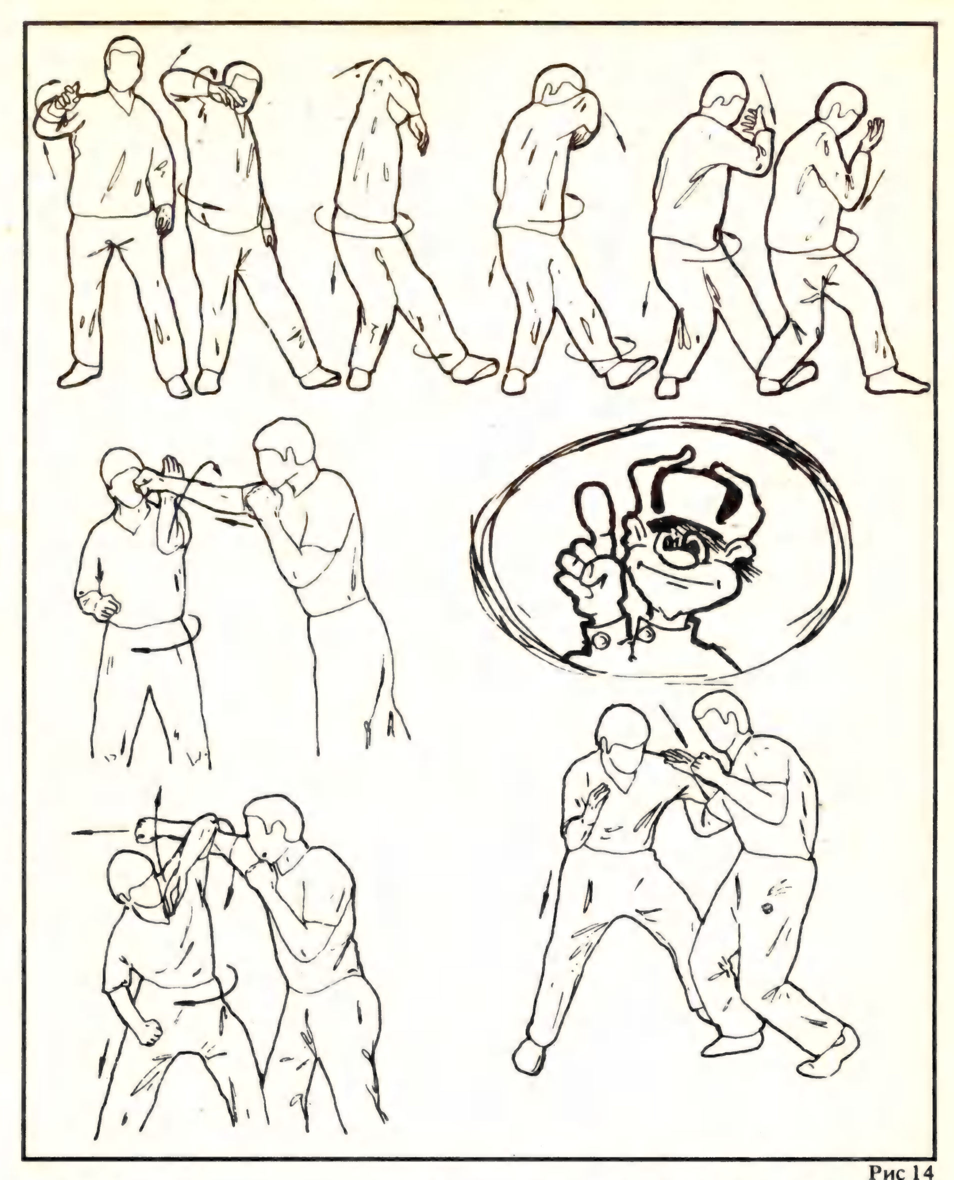


Рис 14

ку за запястье. В точке захвата Вы слабее. Используем его силу захвата как точку опоры, вокруг которой будет происходить вращение рычага, где большое плечо рычага — это ваше предплечье и плечо, как бы "скованное" с тазом. Помните: вся сила вращения в тазе!

Приседаем (рис. 16) и **разворачиваем тазом большое плечо рычага,** вращая его в месте захвата вокруг предплечья по часовой стрелке до положения, когда малое плечо рычага — кисть — будет обращена ладонью вверх. Теперь накладываем эту ладонь на предплечье противника с внеш-

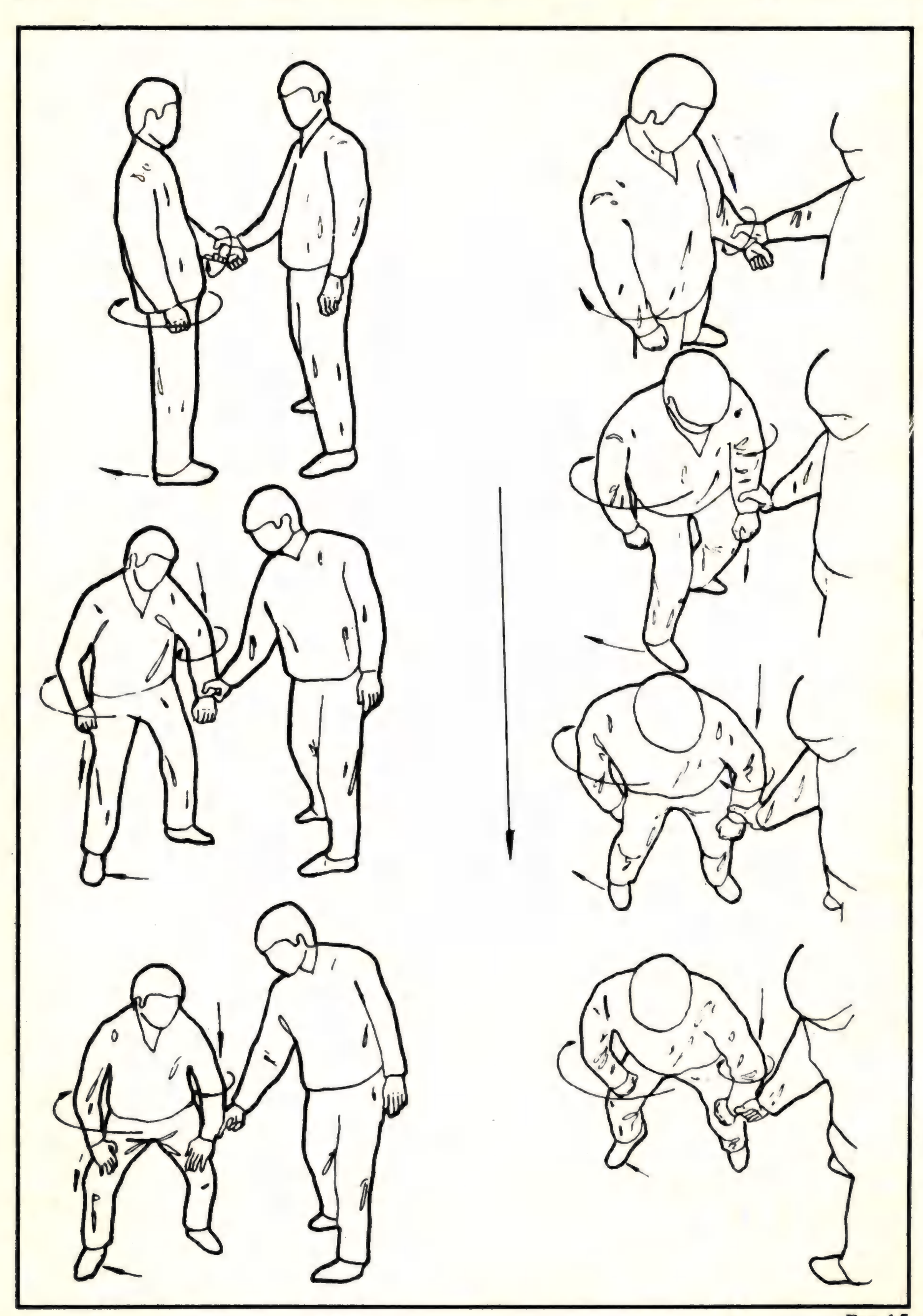


Рис 15

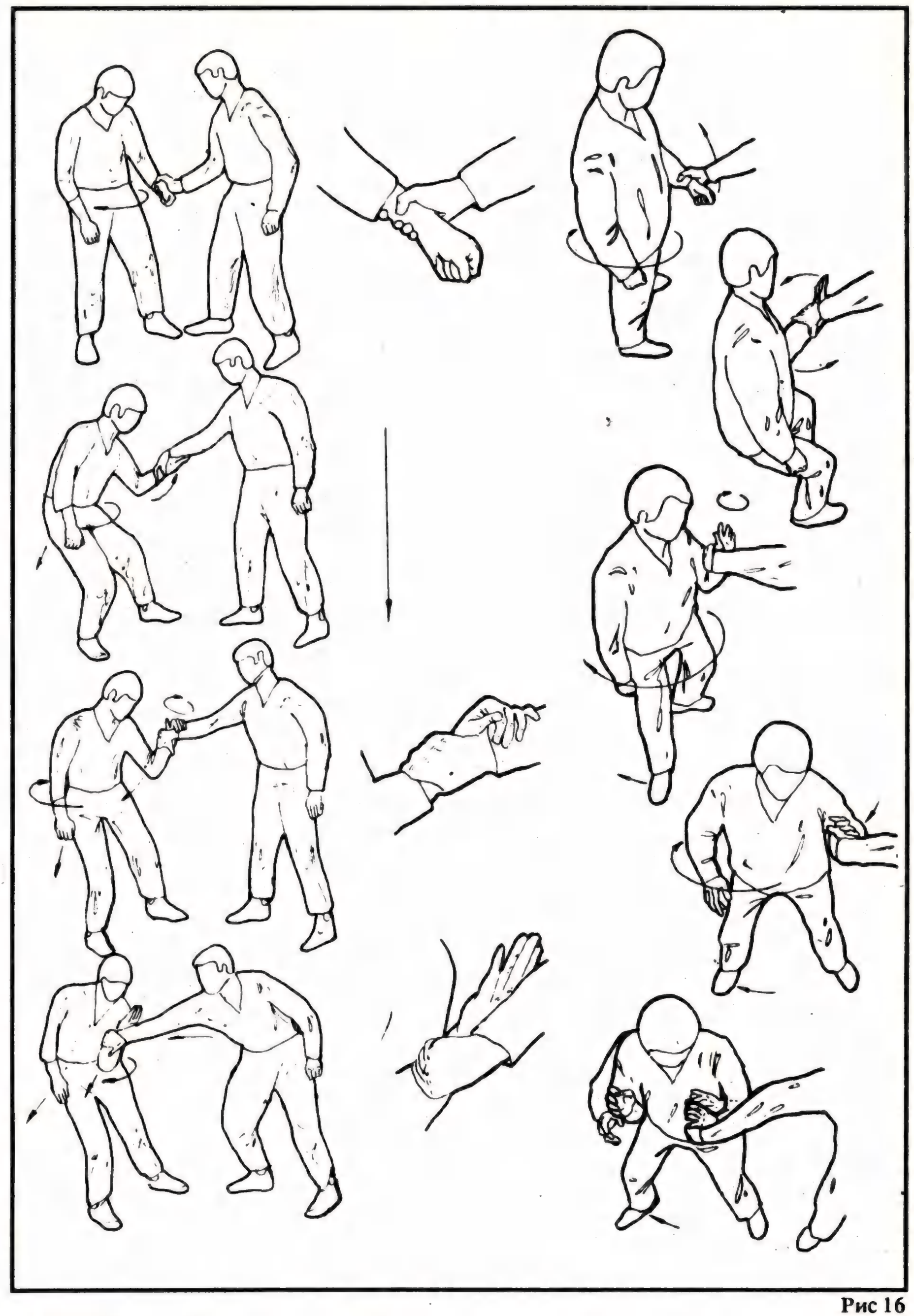


Рис 16

ней стороны, но движение должно происходить преимущественно сверху. Продолжаем скручиваться тазом по часовой стрелке и, отшагивая правой ногой назад, начинаем скручиваться левым предплечьем по часовой стрелке (обкатка кистью), протягивая предплечье противника по касательной к своему телу и стараясь идти по его вектору силы.

В конечном положении левое предплечье прижато к животу внешней поверхностью, руки находятся в верхней рамке. Выдох.

ВАЖНЫЕ МОМЕНТЫ:

— плечо "сковано" вместе с телом, поэтому подключаем всю массу тела к скручиванию предплечья противника за счет **опускания и перемещения центра тяжести Вашего тела.**

— освобождение от захвата за плечо и горло идентично освобождению от захвата за руку вторым способом, только здесь накладываем свою одноименную с его рукой кисть снаружи сверху и скручиваемся кистю и предплечьем вместе с телом и тазом внутрь (большое плечо рычага) по касательной к своему телу.

4.2.1. ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТА ЗА РУКУ ОДНОЙ РУКОЙ ТРЕТЬИМ СПОСОБОМ

Противник может захватить Вас за руку за запястье, за локоть или плечо и за шею. Техника проведения приема во всех трех случаях одинакова,поэтому рассмотрим случаи захвата за запястье, когда противник захватил правой рукой Вашу левую руку. Возможны два варианта освобождения от захвата.

ПЕРВЫЙ ВАРИАНТ (рис. 17): расслабляемся, начинаем вращать (вся сила — из таза) локоть захваченной руки вверх, а кулак вниз вокруг предплечья правой руки противника, одновременно поступательно выводя на себя это предплечье, если противник толкает Вас. Отшагивая правой ногой назад и продолжая вращение, выводим локоть перпендикулярно предплечью противника. Затем, приседая и разворачиваясь в бедрах, нагружаем локтем вниз на себя его руку. Переходим в рамку. Выдох.

Можно продолжить вращение руки противника дальше по спирали и сделать болевой прием на кисть или провести удержание, например, заломить руку за спину. Место захвата — это не только ось вращения, это место "шарнира" вращения во всех направлениях. Шарнирность никогда не рвется и прерывается лишь в зависимости от выполненной на данный момент работы.

ВТОРОЙ ВАРИАНТ (рис. 17): действия аналогичны первому варианту, только вращаем своим предплечьем по часовой стрелки и, когда локоть заносится над предплечьем противника, подшагиваем левой ногой и используем пару сил: первая локтем вниз на предплечье противника, вторая — запястьем вверх от себя из захвата. Выдох.

Затем проводим контрприем: продолжая движение предплечьем, наносим удар кистью в горло, либо, продолжая скручивание, опускаем левую руку вниз снаружи правой руки противника и делаем сбивание руки, как описано в п.5.1.3.

4.2.2. ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТА ДВУМЯ РУКАМИ ЗА РУКУ.

Рассмотрим ситуацию, когда противник захватил двумя руками Вас за правую руку. Возможны несколько вариантов освобождения: движением наружу (рис. 18), во внутрь (рис. 19), по середине вниз и вверх на себя, комбинируя вышеописанные способы.

ВАЖНЫЕ МОМЕНТЫ:

— перед выполнением движения надо расслабиться и поддасться вектору силы противника и вращать в ту сторону, куда направлен вектор силы;

— после проведения приема обязательно становитесь в рамку с фиксацией — касанием рук противника;

— применяйте подбивания и подсечки под "слабую" ногу противника;

— ваша сила — в суставах! Это шарниры, вокруг которых Вы должны вращаться легко и естественно;

— если можем, **делаем пару сил, укрепляя кулак захваченной руки свободной рукой;**

— если Вас схватили несколько человек, **вращайтесь, а не пытайтесь вырваться.** *Можно, когда руки зафиксированы, двигаться*

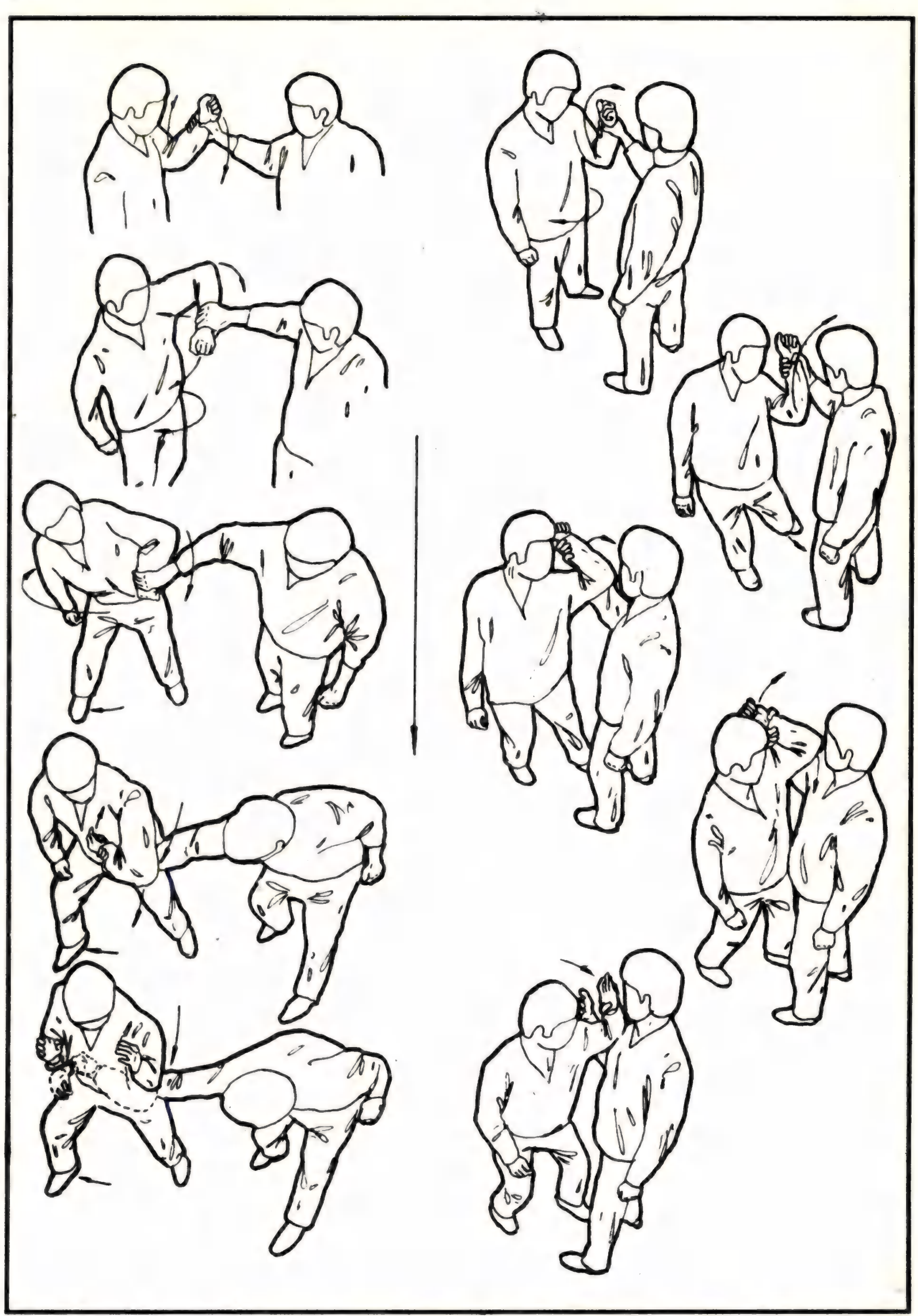


Рис 17

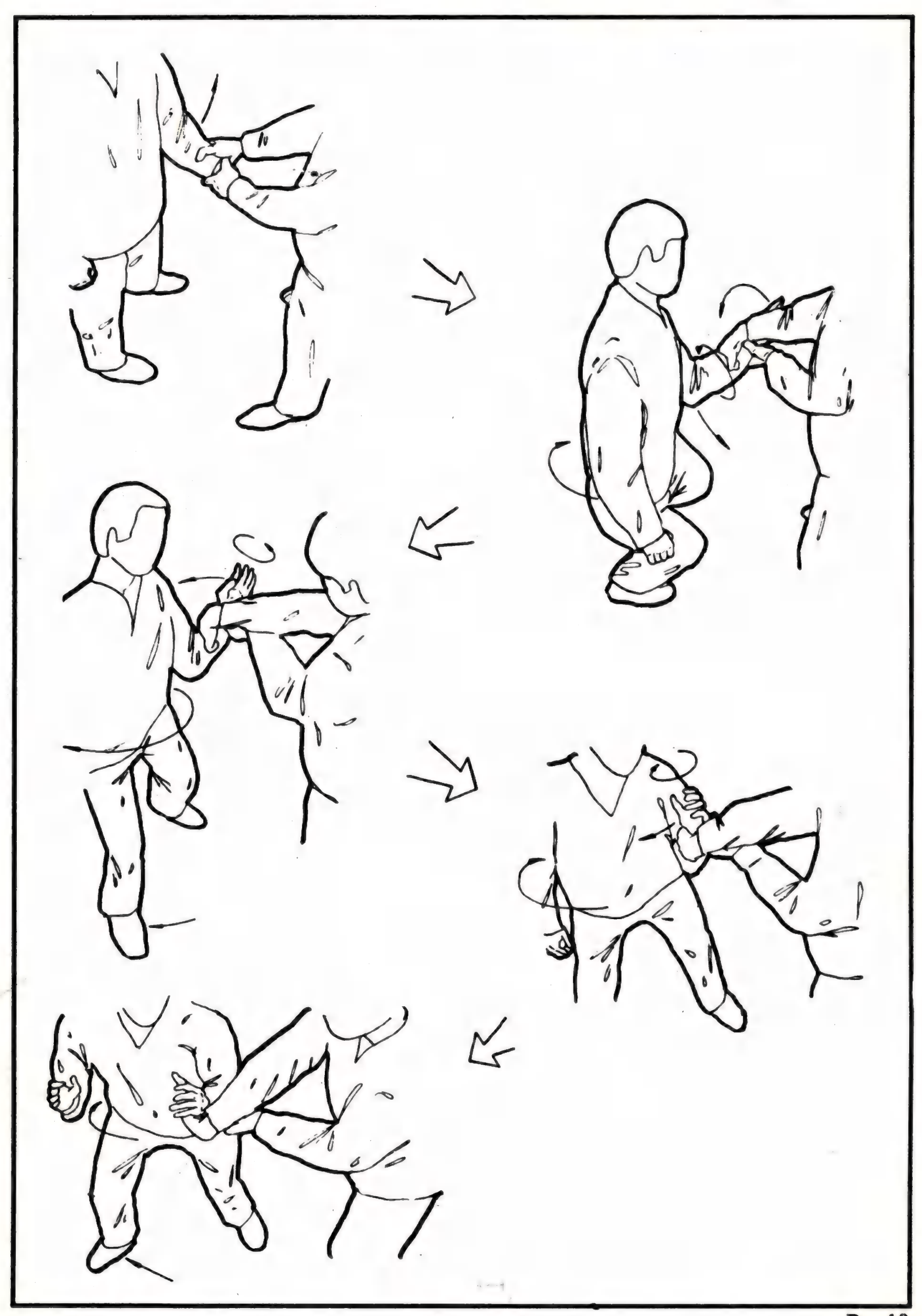


Рис 18

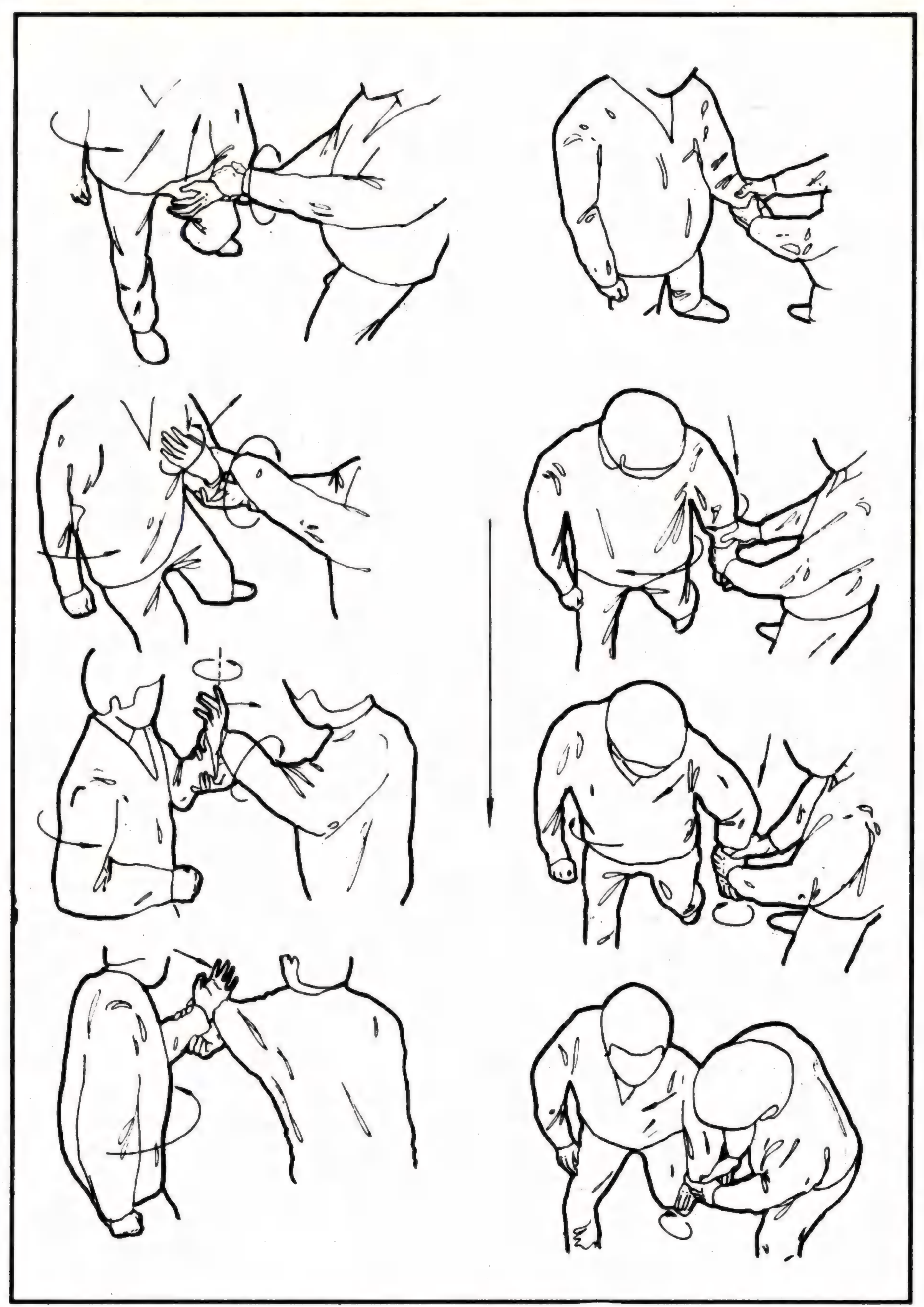


Рис 19

тазом, ногами цепляться за голени противников.

4.2.3. ОСВОБОЖДЕНИЕ ОБЕИХ РУК ОТ ЗАХВАТА ДВУМЯ РУКАМИ

Техника выполнения более подробно будет описана в следующих номерах, но, в основном, это комбинации вышеописанных приемов защиты с приемами выбивания по кисти.

4.2.4. ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТА ЗА ШЕЮ СЗАДИ ОДНОЙ РУКОЙ

Опять рассмотрим самый простой способ защиты (рис. 20, 21). В этом случае возможны два варианта освобождения от захвата, но прежде чем их объясним, Вы должны проделать предварительные действия.

После захвата расслабьтесь. Подтягивая подбородок к груди, острием упираемся в локтевую ямку руки противника и делаем при этом небольшой поворот вовнутрь, чтобы слегка вывести противника из равновесия. Затем садимся, прижимаясь тазом к противнику, чтобы он не повалил Вас назад. Делаем выдох.

Рассмотрим ПЕРВЫЙ ВАРИАНТ (рис.20): одновременно с предварительными действиями захватываем левой рукой с внешней стороны правый локоть противника (будем считать, что противник Вас захватил правой рукой) и помогаем ему двигаться по вектору силы влево вверх, т.е. по направлению его предплечья. Так действует одна сила.

Правой рукой скользящим движением по правому предплечью, плечу и уху противника захватываем его голову за волосы ближе к макушке. Это вторая сила, действующая вправо вниз. Прижимаясь тазом к его телу и, головой упираясь в подбородок противника, встаем. Одновременно, применяя пару сил, обкатываем голову противника вокруг своей головы. Ось вращения перпендикулярна земле. Теперь, когда противник опирается на Вас, приседаем (убираем опору), продолжая обкатывать голову, и тем самым, помогаем противнику упасть на Ваше колено.

Далее можно провести либо болевой прием на руку, либо нанести скручивающий удар коленом в грудь, либо нанести точечные удары рукой в голову.

ВАЖНЫЕ МОМЕНТЫ:

— когда встаете, головой "прокатить" вверх, затем, когда присядете, головой же давить вниз голову противника;

— необходимо сразу защитить шею, притянув подбородок к груди и упираясь острием подбородка в локтевой сгиб руки противником,

— популярные в дзю-до удушающие захваты за ворот одежды основаны на национальных особенностях костюма кимоно с широкими свободными отворотами, поэтому в наших условиях при застегивающихся отворотах, толстых воротниках и замерзающих пальцах не стоит злоупотреблять экзотическими приемами.

Рассмотрим ВТОРОЙ ВАРИАНТ освобождения от захвата за шею (рис. 21): одновременно с предварительными действиями (см. выше) правой рукой захватываем с внешней стороны локоть правой руки противника и помогаем ему двигаться влево вверх по вектору силы, по направлению его предплечья. Это действие первой силы.

Левой рукой скользящим движением по своей груди и шеи упираемся в подбородок или скулу противника. Это вторая сила действует вправо вверх. Затем, прижимаясь тазом к противнику, обкатываем его своим корпусом и тазом, затем встаем, применяя данную пару сил, в это же время зашагиваем правой ногой за его правую ногу. Ось вращения должна быть перпендикулярна земле.

Теперь, когда противник опирается на Вас, приседаем (убираем опору), тем самым помогаем ему упасть на заботливо подставленное колено. Можно провести контрприемы аналогично первому варианту.

ВАЖНЫЕ МОМЕНТЫ:

— применяя пару сил вокруг оси вращения, встаете и подсаживаетесь;

— упираясь рукой в подбородок, не давите с силой на него, а скручивайте голову вокруг шеи вправо или влево.

МЕТОДЫ ТРЕНИРОВКИ:

— партнер один в воздухе делает дви-

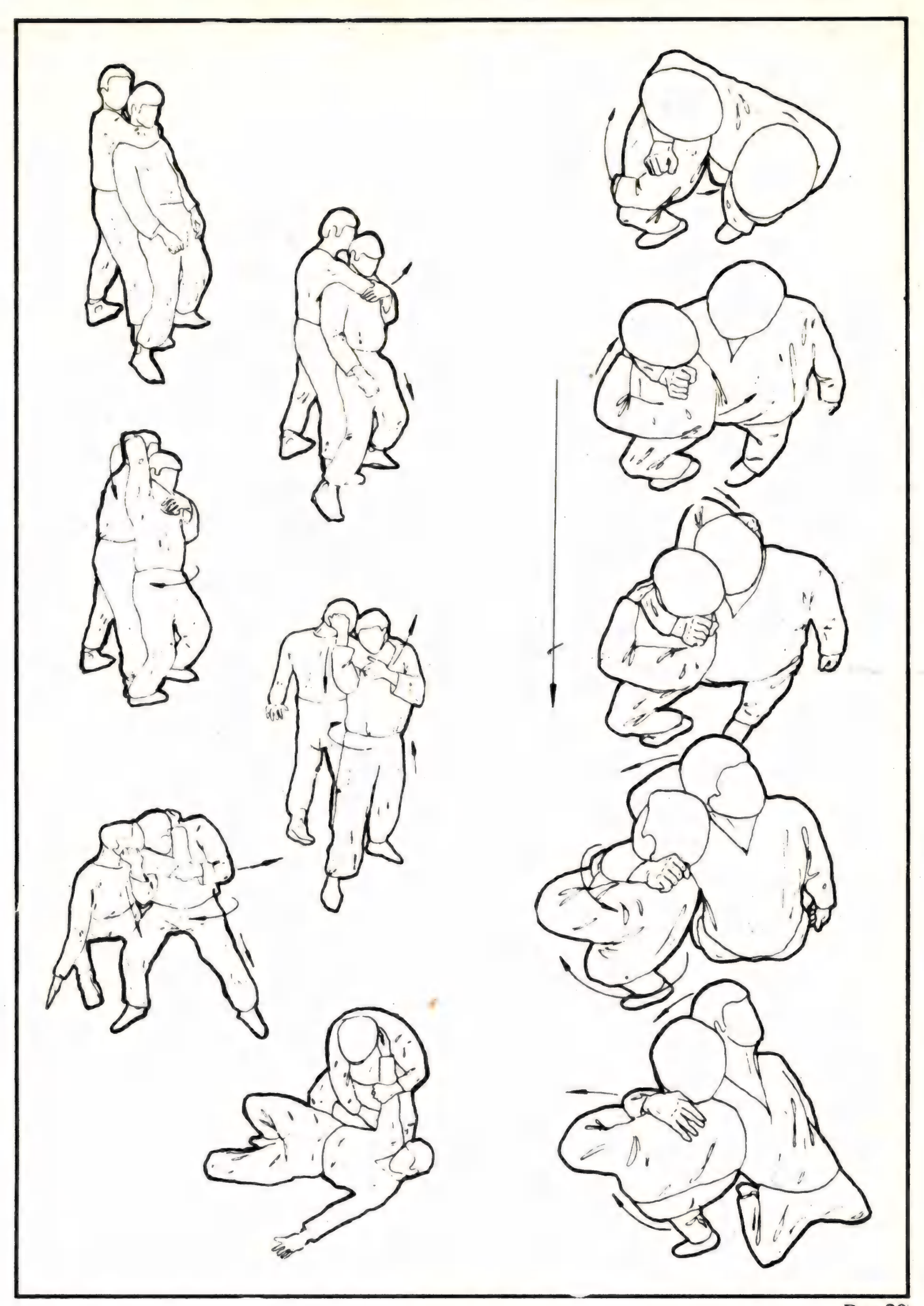


Рис 20

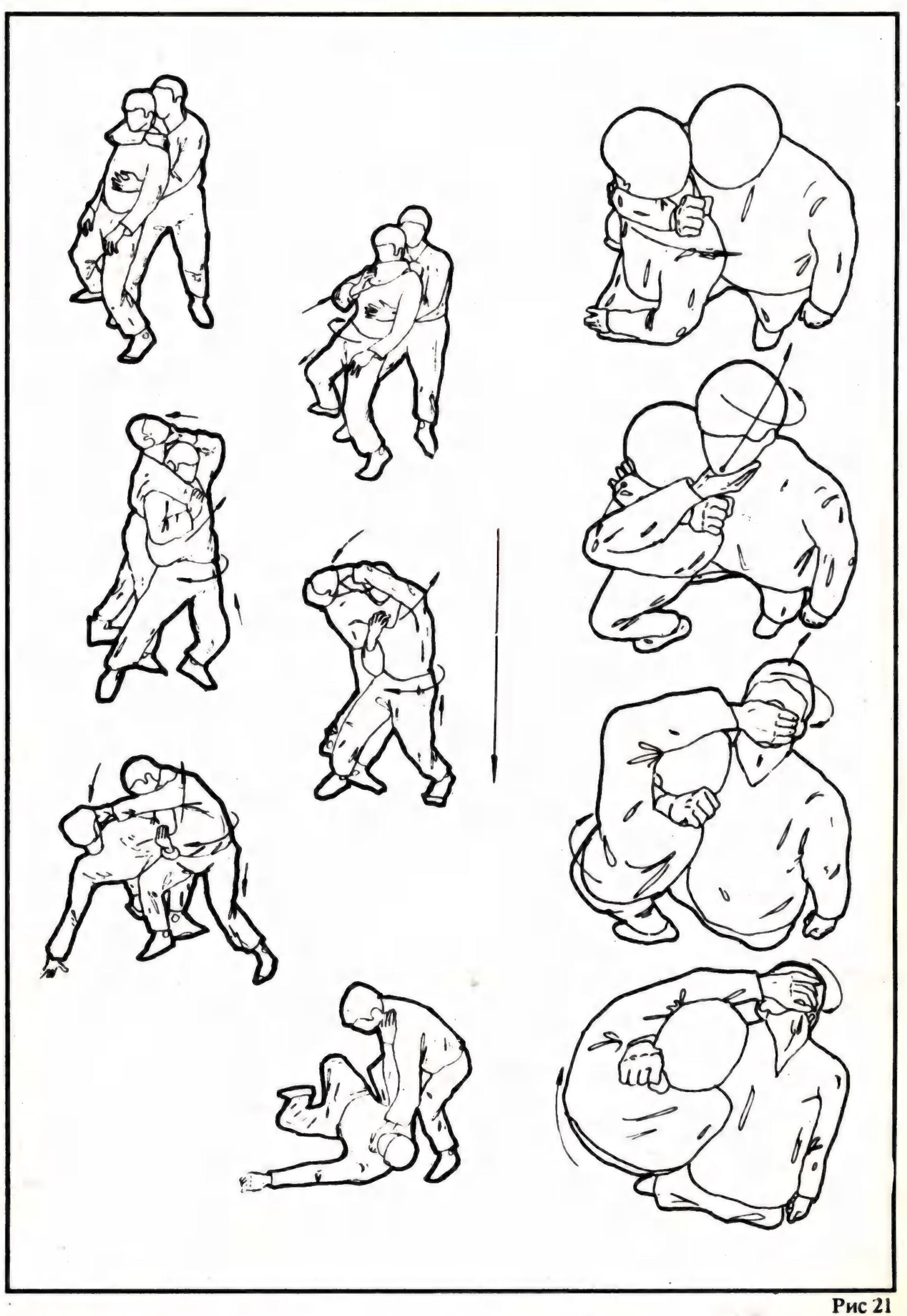


Рис 21

жение удушения, Вы смотрите за направлениями движения его руки, определяя вектор силы, а затем работаете вдвоем по вектору силы.

Рассмотрим другие "кусты" проведения приема:

— когда противник не полностью провел захват, т.е. когда его рука проходит перед Вашим лицом, скручивайте его руку по оси вращения.

— делайте вращение руки одновременно с падением.

— при захвате из подмышки за шею спереди накладываете левую руку на подколенный сустав, а правую на грудь, плечо или "подвздошную" кость. Затем применяете пару сил и, вкручивая кисти, совершаете вращательное движение вокруг вертикальной оси, скручиваетесь и садитесь вниз.

— при захвате из подмышки за шею сзади накладываете левую руку на подбородок противника, встаете вверх и скручиваете голову под углом 45 градусов к противнику и т.д.

Техника проведения этих и других приемов более подробно будет описана в следующих номерах.

4.2.5. ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТА ДВУМЯ РУКАМИ ЗА ТУЛОВИЩЕ СЗАДИ

Из рис. 22 видно, что затруднена степень свободы только в районе пояса и локтевых сгибов. Свободны и могут быть использованы:

— ноги. Пяткой можно наносить удары по голеням и стопам;

— голова. Ею можно нанести волнообразный удар макушкой назад вверх по лицу противника;

— таз. Скручиваясь тазом вниз вправо, освобождаем пространство в захвате и, используя захваченный противником локоть как точку опоры, наносим удар ребром ладони в пах (маятник) или же удар локтем в бок, а так же можно сделать броски;

— предплечья. Можно провести болевой прием на кисть или палец противника, а затем движением плеч вниз применяем пару сил;

— плечи. Здесь можно использовать **скрутку в плечах**. Рассмотрим это движение подробнее.

Кольцо рук противника — это плоскость силы, параллельная земле. Вектор силы направлен к противнику.

Проведем предварительные действия: выдох, затем расслабляясь максимально помогаем его силе свестись к нулю. Садимся вниз и тем самым наклоняем плоскость силы вниз, "вешая" на руки противника вес своего тела. Одновременно скручиванием вниз своего корпуса и таза, расклиниваем его кольцо захвата, также при этом помогаем себе скручиванием плеч и рук. Увеличиваем пространство в месте захвата и проводим контрприем.

ВАЖНЫЕ МОМЕНТЫ:

— при захвате в поясе Ваш выдох, расслабление и "съеживание" лишают противника равновесия силы, его усилия сводятся к нулю;

— приседания вниз заставляют противника принять дополнительно вес Вашего тела;

— при скручивании плеч и корпуса не наклоняйтесь вперед, противник и рад бы расцепить руки, но уже не может.

— обычно выполняется не просто скрутка плеч, а **из таза инстинктивно идет "волна" по всем Вашим степеням свободы.**

4.2.6. ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТА ЗА НОГИ СПЕРЕДИ ДВУМЯ РУКАМИ

Определим все моменты данной ситуации (рис. 23). Вектор силы противника направлен назад вниз (относительно защищающегося), плечом наносится толчок в пах, а точкой опоры для рук противника являются Ваши коленные суставы. Противник тянет их на себя и вверх.

Ваши первоначальные действия: расслабляемся, подсаживаемся назад вниз и наваливаемся грудью на голову противника, отшагивая назад. Если нога захвачена в колене, то сгибаем в колене и отшагиваем стопой назад. Здесь возможны варианты:

— скрутка тазом в сторону от вектора силы и продолжение движения противника вниз к земле.

— скрутка его головы по ходу движения.

— применение пары сил и вытяжка скручивание позвоночника по "знаку вопроса".

Рассмотрим вариант скручивания по-

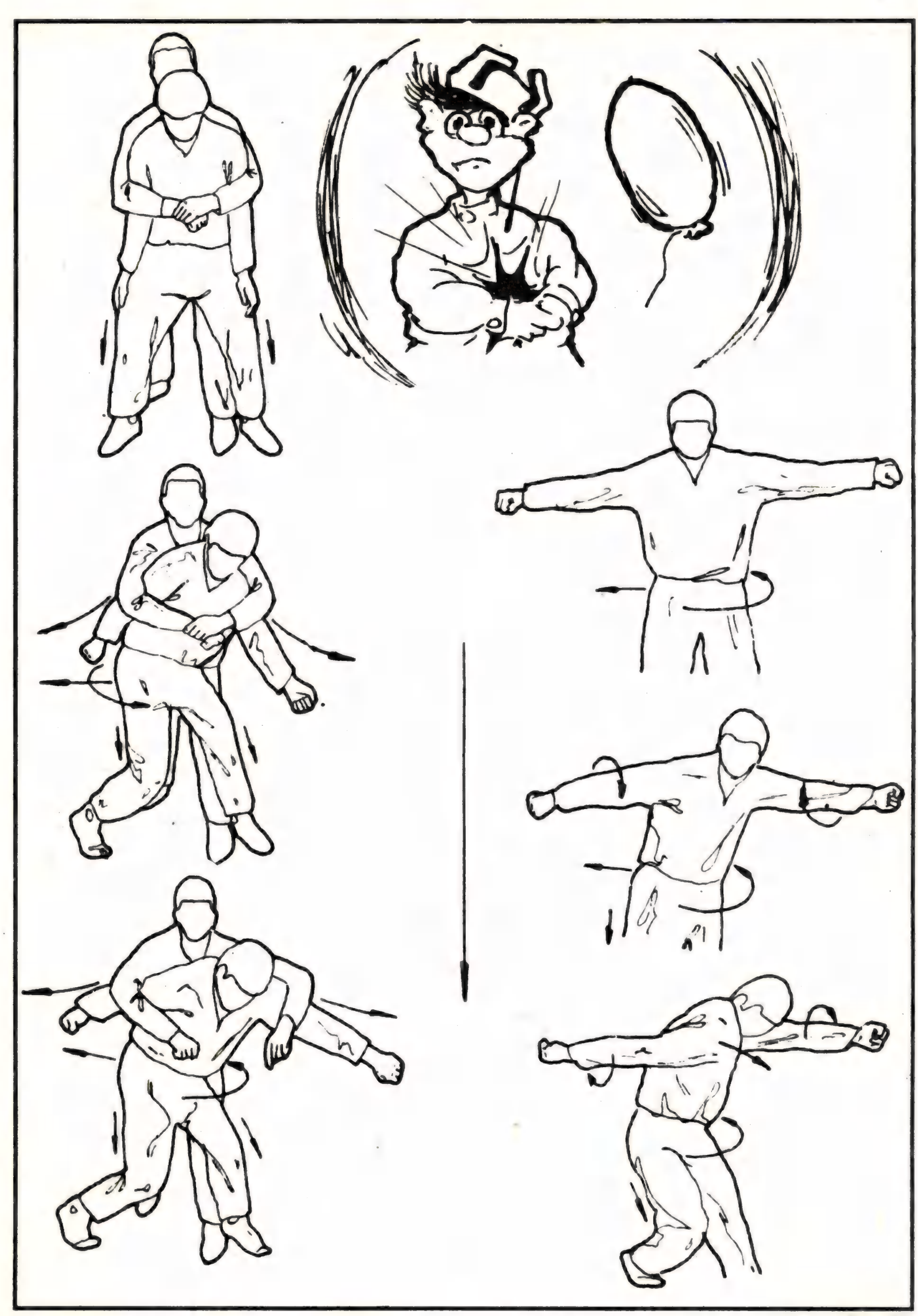


Рис 22

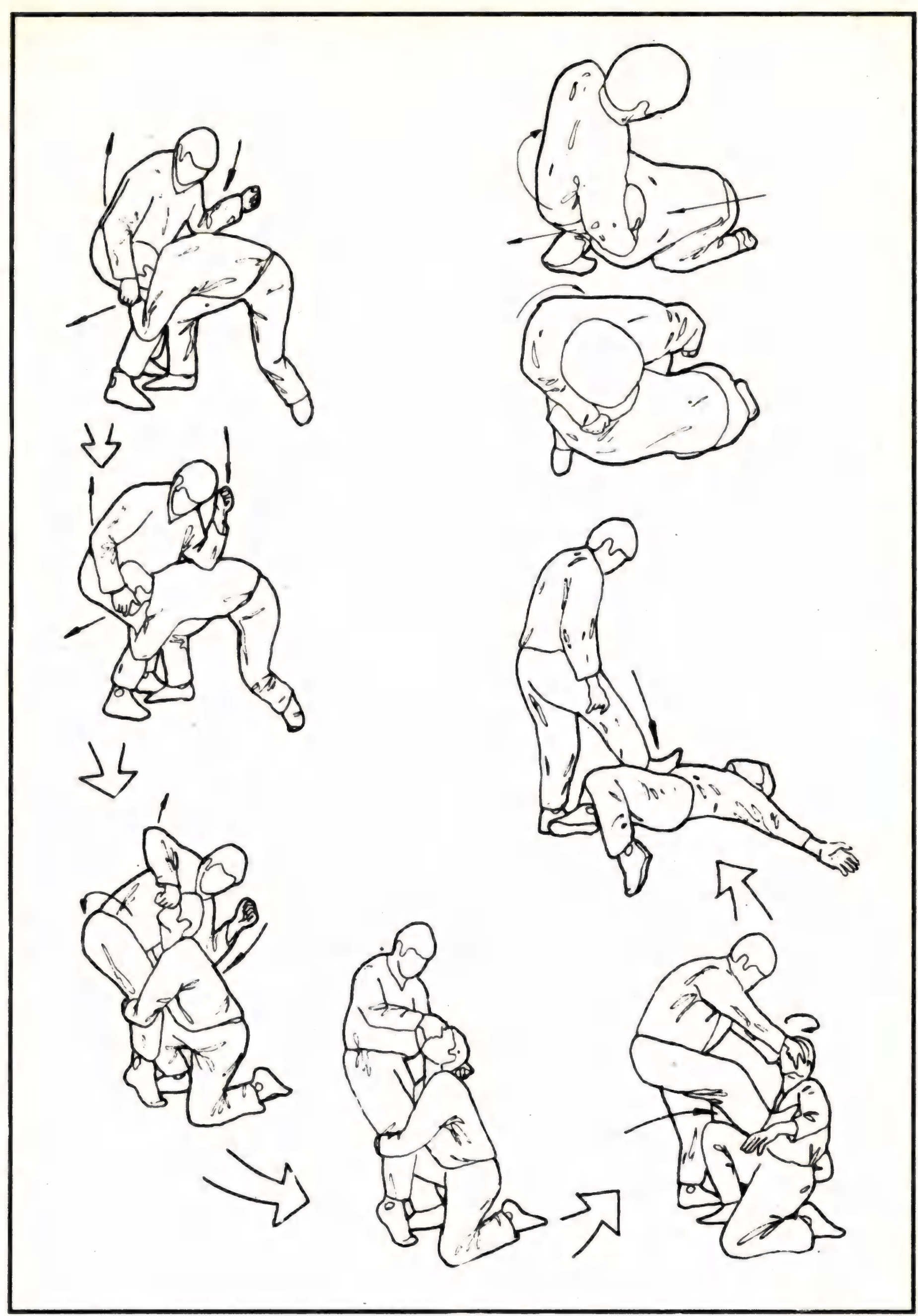


Рис 23

звоночника по "знаку вопроса" подробнее.

Через затылок и мочку уха противника правой рукой находим корень носа (первая болевая точка) и берем его снизу кистью, тянем его вверх от себя. Ставим или наносим удар локтем левой руки перпендикулярно середине позвоночника противника (вторая болевая точка). Эта вторая сила идет вниз к себе. Делаем пару сил и выводим позвоночник по "знаку вопроса" скручивая тазом справа налево и наверх.

После этого можно провести **куст** приемов: либо скрутка головы, либо удары, либо переход на болевые приемы и удержания. Кстати, можно не допустить захвата ног встречным ударом снизу в лицо. Но если противник захватил одной рукой, допустим, левое колено, то отшагивая правой ногой назад, накладываем правую руку на внутреннюю поверхность правого предплечья противника. Теперь, используя его захват как точку вращения, скручиваем его тело по ходу движения, при этом используем как рычаг его выпрямленную правую руку, поворачивая его справа налево.

ВАЖНЫЕ МОМЕНТЫ:

— расслабляйтесь, поддаваясь противнику, убирайте от него ожидаемые точки опоры и сопротивления, тогда он потеряет равновесие сил.

— работайте в трех направлениях одновременно — вверх, вниз и под углом 45 градусов в сторону (движение тазом).

— если Вас все-таки опрокинули, не пытайтесь вырваться с силой, а, скручиваясь тазом, подтянитесь к его ногам. Захватите их и наносите удары ногами.

4.2.7. ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ БОЛЕВЫХ ЗАХВАТОВ

При освобождении от болевых захватов расслабьтесь и поддайтесь вектору силы противника, вращаясь вокруг своих суставов легко и свободно. Подробнее эти приемы будут описаны в следующих номерах.

5. ПРИЕМЫ НАПАДЕНИЯ

5.1. БОЛЕВЫЕ ПРИЕМЫ, ПРИЕМЫ ОБЕЗОРУЖИВАНИЯ И УДЕРЖАНИЯ

"... и похватиша рукой за бок,
и выня кожю с мясы,
елико рука ему заяла."
(Радзивиловская летопись)

Поныне здравствуют наследники древней славянской борьбы "на щипок", о которой упоминалось в летописи, на спор выщипывая траву, притом не выдергивая корней.

Техника болевых приемов, а тем более болевых приемов на кисть очень сложна, но не заменима в близком бою. Попытаемся хоть немного раскрыть **принципы приема:**

— знак вопроса;
— катет, катет, гипотенуза;
— правило рычага;
— обкатка по вектору силы;
— вся сила в тазе, скручивая таз вниз, используем силу тяжести;
— работаем на расстоянии в 1/3 от сустава;
— удар наносить под углом 45 градусов к поверхности болевой точке;
— непрерывность движения;
— никогда не скрещивайте свои руки и ноги, ибо сразу "поставите на себе крест" и т. д.

5.1.1. ПРИНЦИП "КАТЕТ, КАТЕТ, ГИПОТЕНУЗА"

В основном, применяется в работе с кистью (рис. 24). При сгибании сустава болевой эффект в суставной сумке начинается, когда угол между костями становиться меньше прямого. Наибольший болевой эффект будет в плоскости прямоугольного треугольника, где в прямом угле находит-

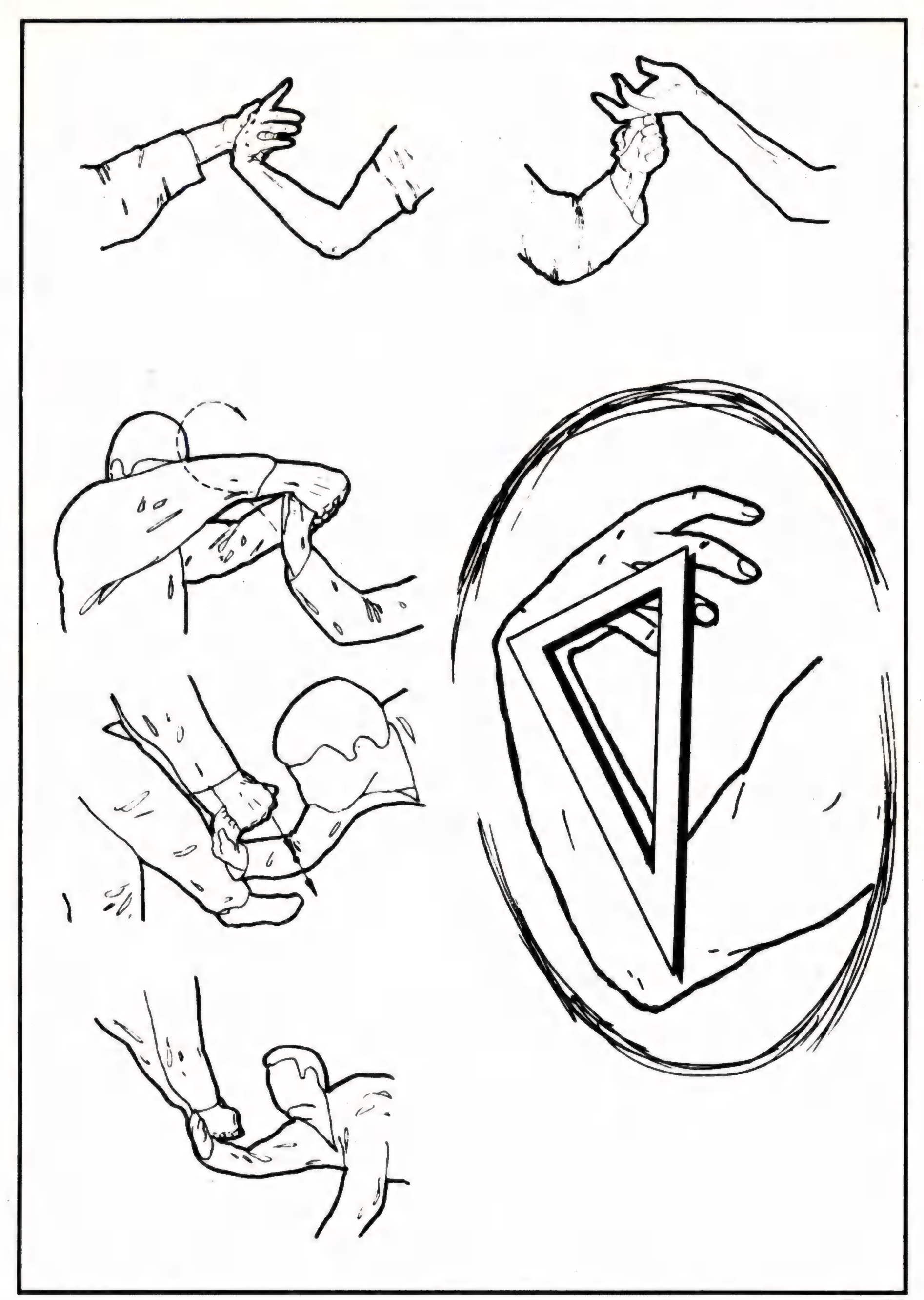


Рис 24

ся сустав запястья, а в остром — локтевой сустав.

Гипотенуза есть вектор силы болевого приема на суставную сумку, находящуюся в прямом угле треугольника. Гипотенуза (вектор силы) идет с конца второго сустава (казанки пальцев), который является рычагом вращения вокруг суставной сумки, и большее плечо рычага и момент инерции создается именно на конце этого сустава. Вектор силы направлен на первый сустав (кончик локтя). Старайтесь *совместить вектор силы с вектором силы тяжести, а не силой рук, тогда эти вектора складываются и усиливают болевой эффект.*

5.1.2. ПРИНЦИП "ЗНАК ВОПРОСА"

1. ТОЧКА ЗАХВАТА — это точка, в которой надо скручивать сустав в перпендикулярной ему плоскости, потому что силы противника сбалансированы с его центром тяжести, от чего находится в более выгодном положении.

2. "КОРЕШОК" — вытягиваем сустав по его направляющей кости и скручиваем по этой направляющей. Это легко проделать, т.к. мышцы, удерживающие сустав в сторону направляющей, слабее мышц сгибателей — разгибателей сустава.

3. "ВНИЗ НА ВАС И СРАЗУ ВВЕРХ НА ВАС" — после вытяжки сустава необходимо расслабить мышцы сгибателей со вторым суставом, который будет служить рычагом при скручивании направляющего сустава. Для этого изменяйте направляющую основного сустава вниз на себя, т.к. при направлении вниз и угрозе потери равновесия противник инстинктивно потянет направляющий сустав вверх на себя. Вы используете свою силу веса, которая неизменна в отличие от силы мышц, которые могут изменяться при усталости или ранении. Даже если противник поддастся вашему движению вниз, то Вы не упадете, а лишь присядете.

4. "ВВЕРХ И ВНИЗ НА ПРОТИВНИКА" — расслабив суставную сумку, на которую будет делаться болевой прием, и, помогая противнику сохранить равновесие, идем по его силе (назад спиной). Выводим второй сустав как рычаг над первым направляющим суставом. Создается треугольник, гипотенуза которого начинается от конца второго сустава и заканчивается на начале первого. Желательно чтобы гипотенуза совпадала по направлению с вектором силы тяжести вашего тела, этим самым усиливается болевой эффект.

Рассмотрим пример проведения скручивания кулака (рис. 25) и перехода на болевой прием. В этом случае противник держит согнутую правую руку перед собой, кулак направлен на Вас большим пальцем вверх.

Делаем шаг вперед влево левой ногой и берем левой рукой сверху за кулак, а правой снизу. Ваши предплечья напоминают два гаечных ключа — рычага, которыми откручиваем гайку-кулак. Не наклоняясь повиснем на его руке. Одновременно **работаем в трех направлениях:** левой рукой движемся влево, правой рукой — вправо и вытягиваем руку противника по предплечью, отходя тазом назад вниз. Когда кулак и предплечье противника повернуты большим пальцем влево, проводим движение по знаку вопроса: сначала вытяжка вниз, приседая и отходя, а затем по дуге вверх, вставая и подходя к противнику.

Достигнув этими действиями расслабления кисти противника, выводим ее в положение "катет, катет, гипотенуза", когда гипотенуза совпадает с направлением силы тяжести и направлена от корешков (казанков) пальцев на внешнюю косточку локтя, приседая, делаем болевой прием на кисть, как бы упирая его локоть в землю.

В конечном положении приема противник должен лежать перед Вами. Делаем выдох.

5.1.3. РАБОТА НА ПАЛЬЦЫ ПО "ЗНАКУ ВОПРОСА" И "КАТЕТ, КАТЕТ, ГИПОТЕНУЗЕ"

Принцип подробно показан на рис. 24.

5.1.3. СБИВАНИЕ СОГНУТОЙ В ЛОКТЕ РУКИ

Противник держит руку согнутой перед собой (рис. 26). Такая ситуация возможна при боковом ударе в голову или после освобождения от захвата за плечо. Захватываем ее изнутри ближней рукой так, чтобы соприкасались локтевые сгибы. Своим сгибом давим на его сгиб.

Работа происходит в трех направлениях: ваша кисть движется вверх, плечо — вниз и поступательное движение по плечу —

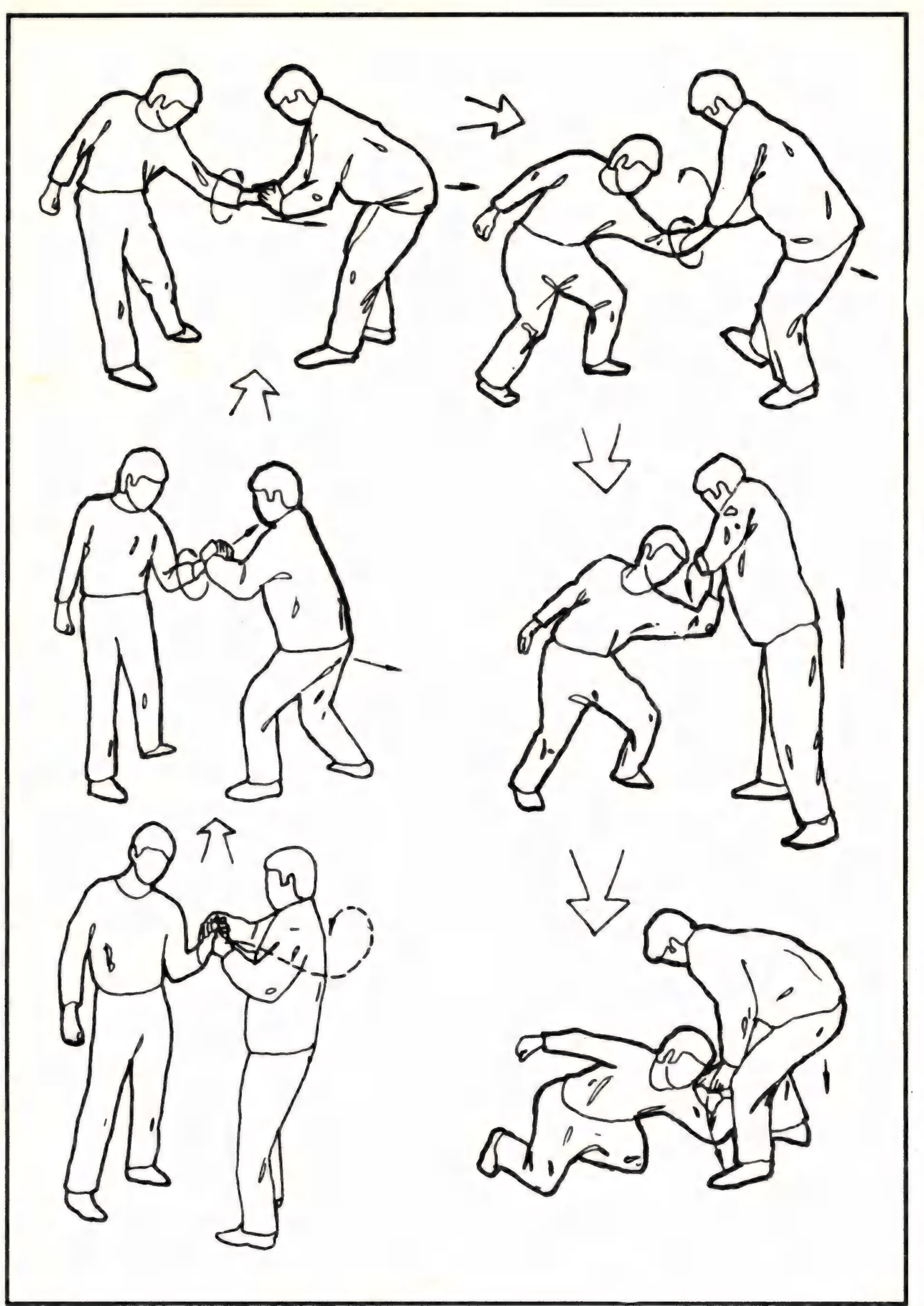


Рис 25

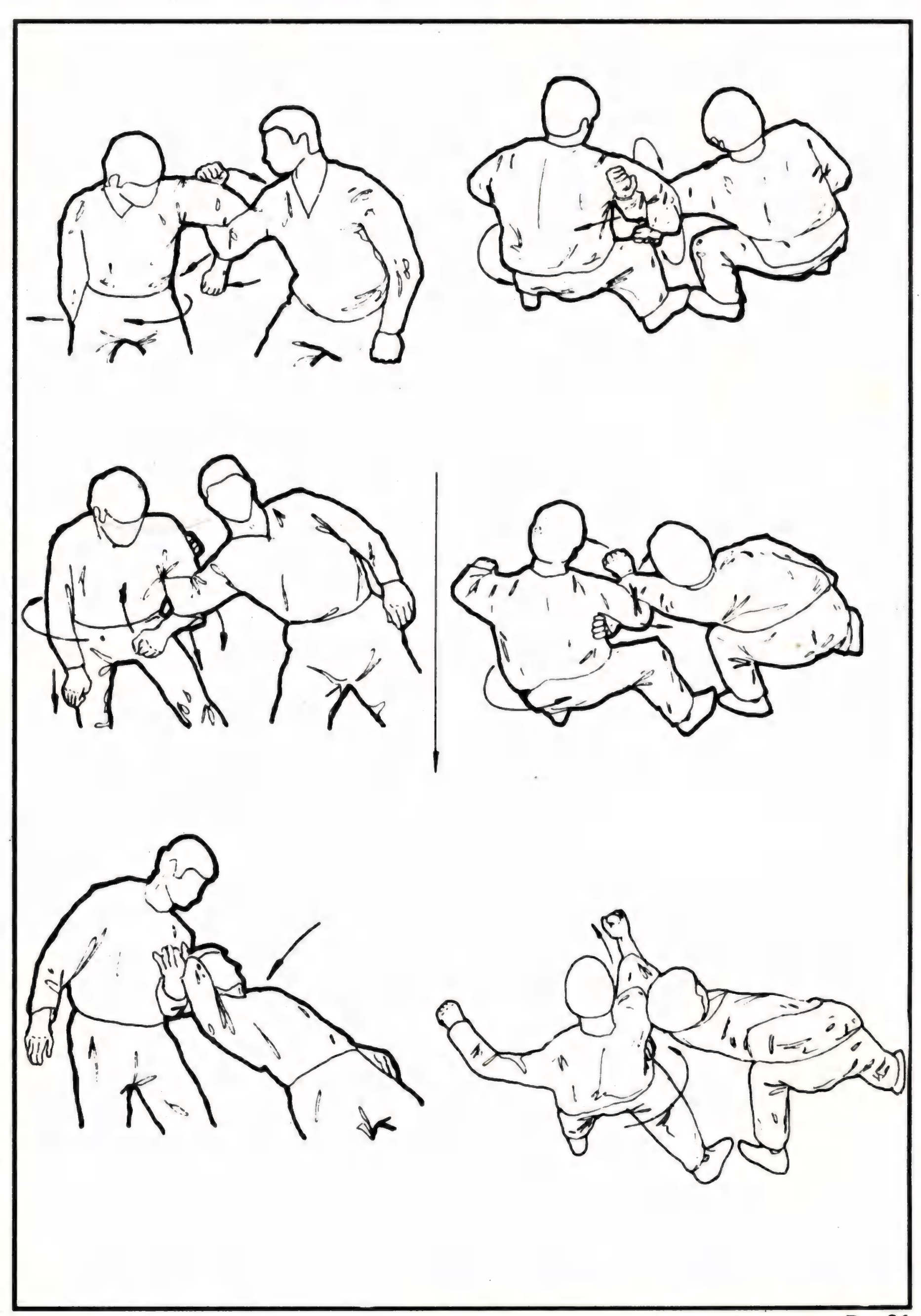


Рис 26

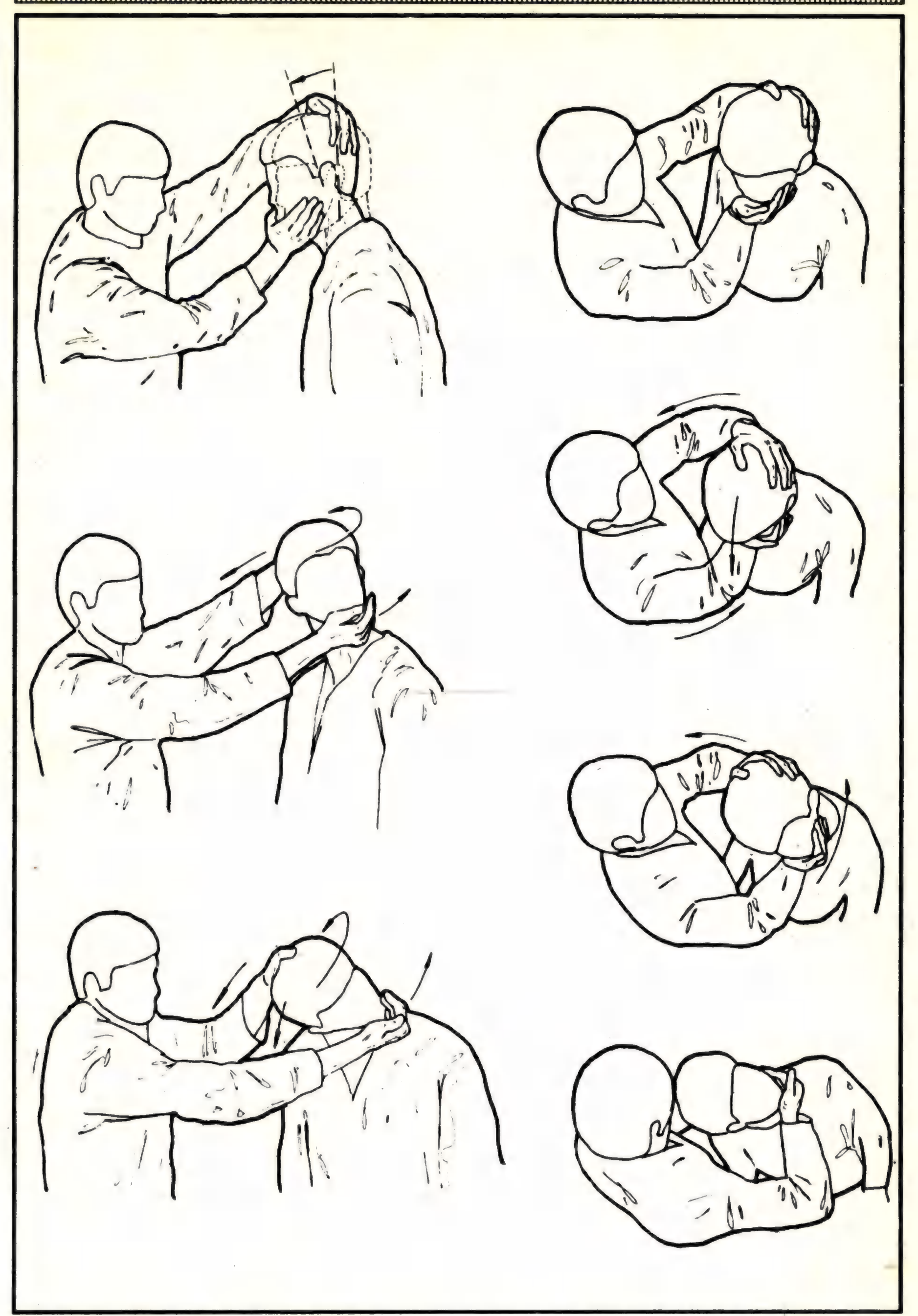


Рис 27

вектору силы противника, оно же является осью вращения.

Продолжая вектор силы отшагиванием и приседом назад, навешиваем вес своего тела на плечо противника. Одновременно, используя его предплечье как рычаг, замыкаем по кругу вектор силы и выводим вектор уже *по направлению сустава предплечья* противника плавно вниз, а затем вверх. Выдох. Противник находится в неустойчивом положении и опирается на Вас. Теперь достаточно толчка левой рукой, чтобы он упал.

5.1.3. РАБОТА НА ГОЛОВУ СКРУЧИВАНИЕМ (ШЕЙНЫЕ ПОЗВОНКИ)

Все фазы приема показаны на рис. 27. Левой рукой сзади сверху берем противника за голову, правой рукой снизу за подбородок. **Работа идет в трех направлениях:** левой рукой тянем влево, правой рукой вправо, одновременно вытягивая шейные позвонки (они же — ось вращения) по вектору силы. Подсаживаясь, делаем работу во всех трех направлениях.

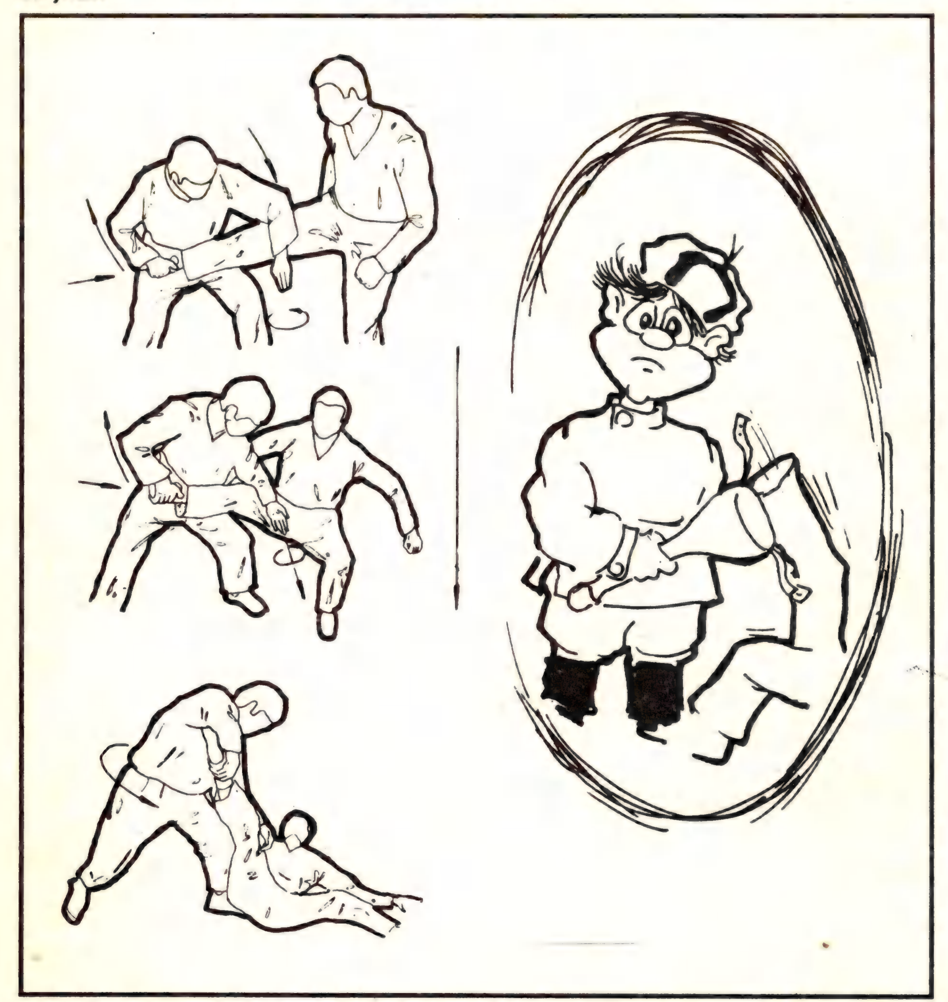


Рис 28

5.1.3. РАБОТА НА ПОЗВОНОЧНИК СКРУЧИВАНИЕМ

Техника проведения приема описана в п. 4.2.6.

5.1.3. РАБОТА НА БЕДРО СКРУЧИВАНИЕМ

Рассмотрим положение (рис. 28), в котором стоим после проведения защиты вторым способом от удара правой ногой в живот: Вы стоите с внешней стороны выпрямленной ноги противника.

Помните, что все фазы приема и контрприема проводятся в динамике, т.е. совершенно отсутствует временной промежуток между приемом защиты и контрприемом. Проводим контрприем. Для этого захватываем снизу атакующую ногу противника правой рукой за пятку и прижимаем голень противника к верхней части своего правого бедра.

Левое предплечье накладываем на внутреннюю поверхность захваченного бедра на расстоянии одной трети от коленного сустава (здесь находится болевая точка). Затем одновременно делаем присед вперед влево против направления удара ноги и скручивающееся движение левой рукой вниз по болевой точке, скручиваясь тазом против часовой стрелки и подшагивая влево к падающему противнику. Выдох.

Так же возможен вариант скручивания, когда продолжаем вектор силы противника.

ВАЖНЫЕ МОМЕНТЫ:

— одновременная работа в трех направлениях: стопа противника движется вверх, бедро — вниз, голень — вперед или назад;

— помните, все точки приложения рычагов и болевые точки приходятся на одну треть конечностей!

— не смущайтесь, что в контрприемах надо делать движения почти против направления удара, так как фактически движение противника закончилось и он находится в неустойчивом положении.

5.1.3. РАБОТА НА КОЛЕНО СОГНУТОЙ НОГИ СКРУЧИВАНИЕМ

После проведения защиты от удара коленом в живот, т.е. подшагивания левой ногой вперед влево с одновременным скручиванием таза, можно провести контрприем. Для этого подхватываем левой рукой атакующую ногу противника с внешней стороны под колено, а правой рукой — за ступню снизу. Продолжая удар вперед вверх по вектору силы, выводим противника из равновесия и сбиваем противника движением от себя, или на себя (рис. 29), постепенно меняя вектор силы с бедра на голень и колено противника и замыкая этот вектор по кругу.

ВАЖНЫЕ МОМЕНТЫ:

— основная работа совершается тазом и ногами;

— руки управляют движеним ноги в зависимости от поведения противника;

— одновременная работа в трех направлениях.

5.1.3. РАБОТА НА КОЛЕННЫЙ СУСТАВ СКРУЧИВАНИЕМ

В данном разделе рассмотрим три варианта скручивания подколенного сустава, когда противник стоит на ногах. Но прежде чем их объяснить, помните следующие **моменты**:

— бить, давить не надо;

— надо вкручиваться ногой или рукой, обкатывать конечность по спирали вниз и садиться.

ПРИМЕР 1 (рис. 30): допустим, что после вашего удара взъемом стопы под коленку, противник не упал, а лишь согнул колено. Тогда продолжаем это движение своей стопы, вкручивая ее в подколенную ямку вокруг своей голени против часовой стрелки. Точка контакта переходит с взъема через левую щиколотку на подошву, затем делаем, подсаживаясь, толчок. Выдох.

ПРИМЕР 2 (рис. 30): при освобождении от захвата за шею сверху. Ладонью руки с той стороны, которой Вы стоите к противнику, давим сзади ему под колено, вкручивая в подколенную ямку ладонь и одновременно подсаживаясь (вся сила — из таза).

Можно применить пару сил: обкатка сзади коленного сустава идет по часовой стрелке вокруг его ноги по спирали вниз и одновременно другой рукой делаем скручивание кисти по часовой стрелке вниз в

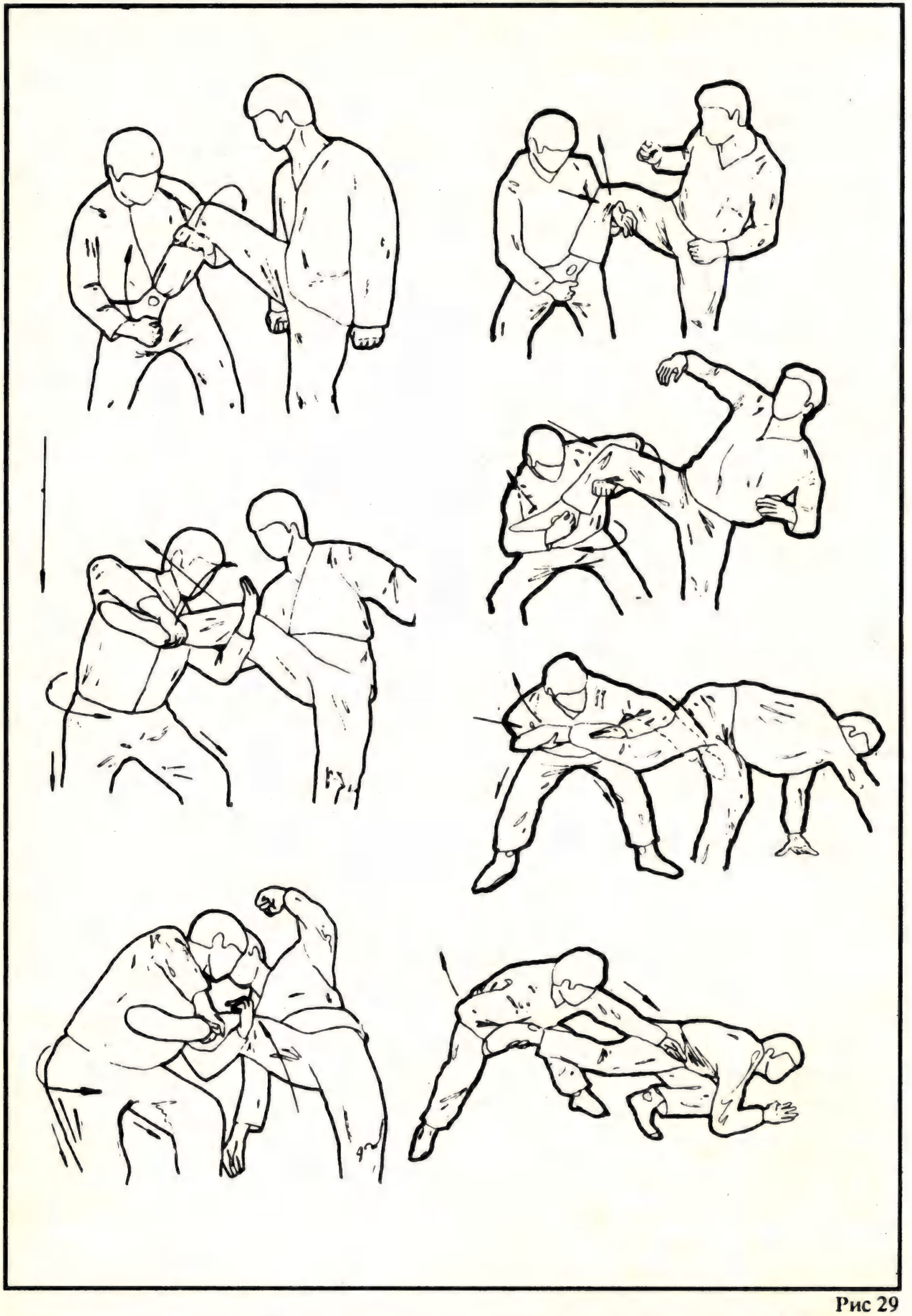


Рис 29

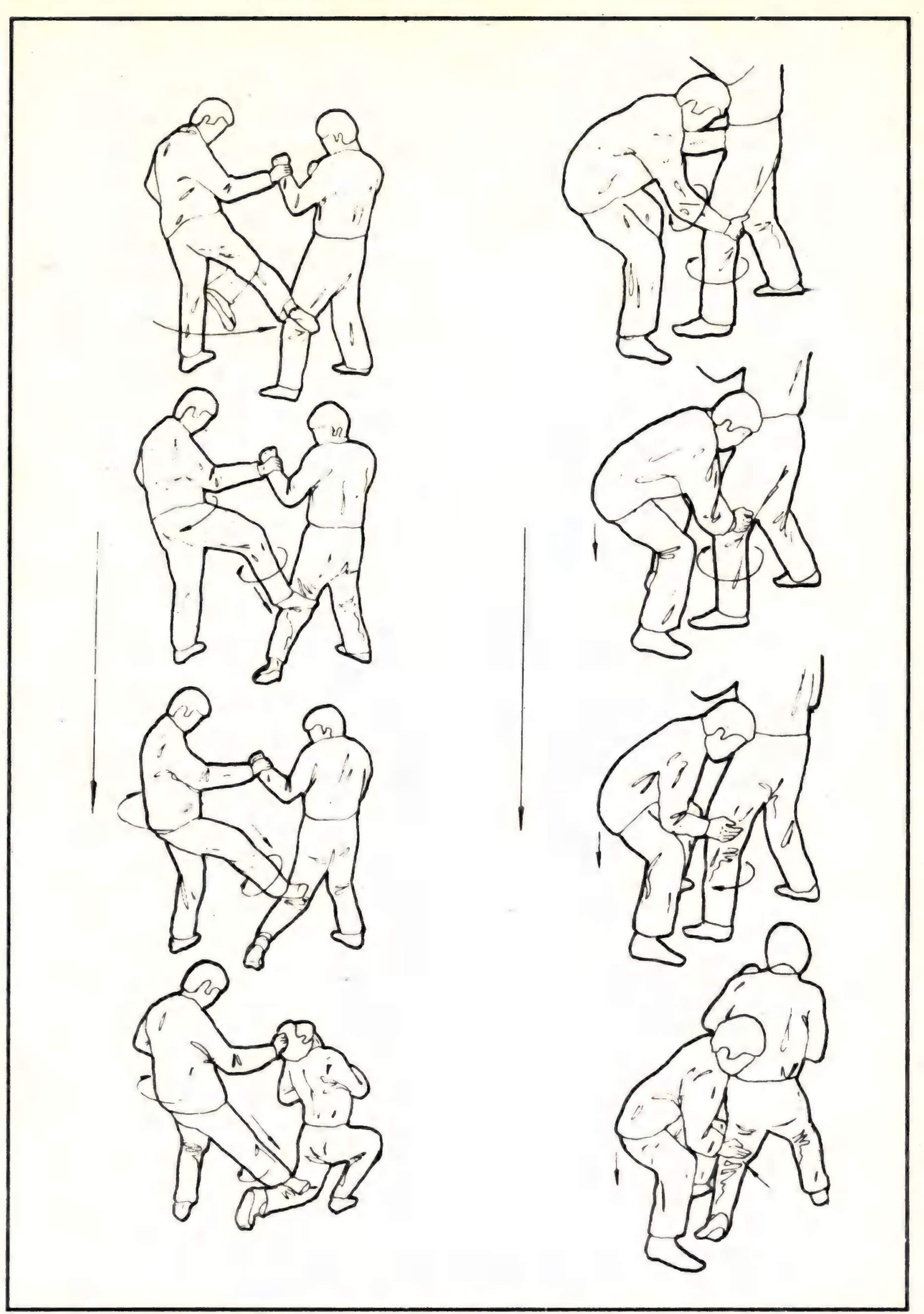


Рис 30

области печени противника. Прием завершается подседом. Выдох.

ПРИМЕР 3: обхватив сбоку правой рукой спереди туловище противника, а ноги сзади левой, не делаем подножку, а просто подсаживаемся и вкручиваемся в него, особенно в ноги (рис.31).

5.1.3. РАБОТА НА СТОПУ СКРУЧИВАНИЕМ

Прием подробно показан на рис. 32. Руками взяться за пятку и носок, образуя два "гаечных ключа" (описанных ранее), затем вращаем стопу с помощью этих рычагов вокруг голени — оси вращения, одновременно делая поступательное движение по вектору силы вперед или назад в зависимости от направления вектора силы. В итоге получается движение по спирали вокруг оси вращения (работа в трех направлениях).

ВАЖНЫЕ МОМЕНТЫ:

— вращать не физической силой, а подсев, провернуть рычаги своей силой тяжести;

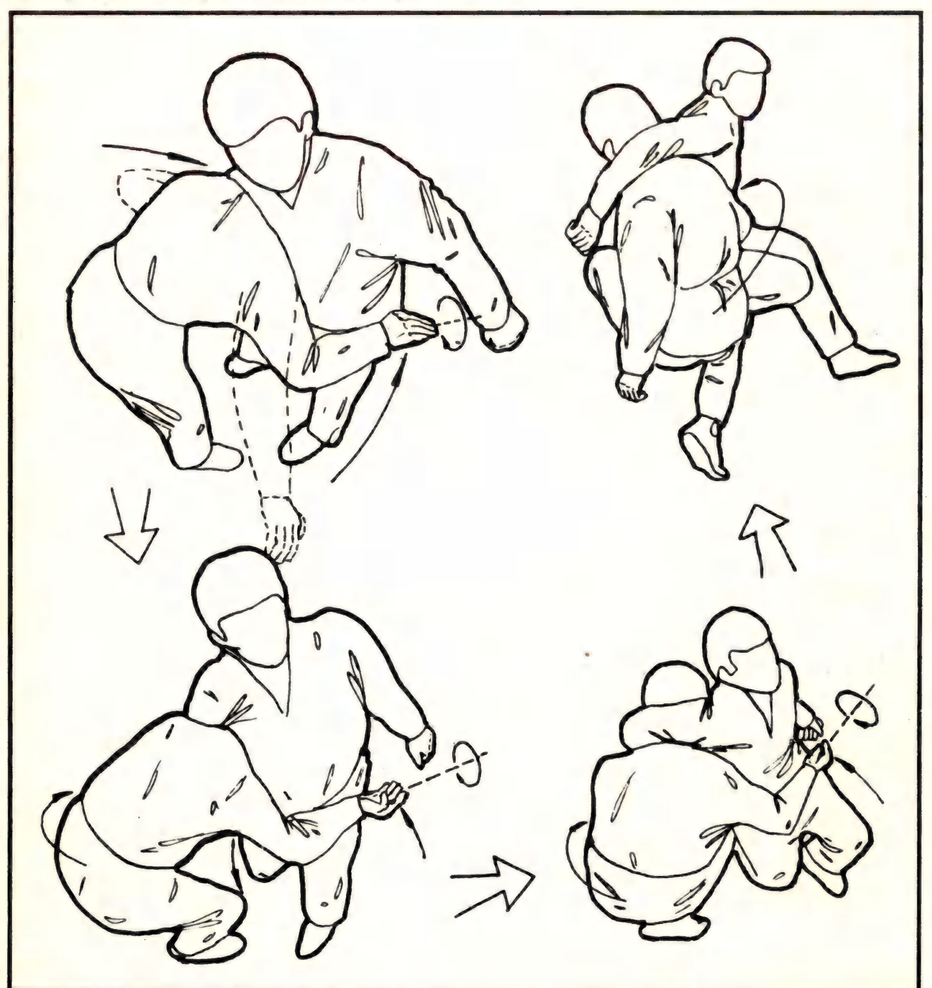


Рис 31

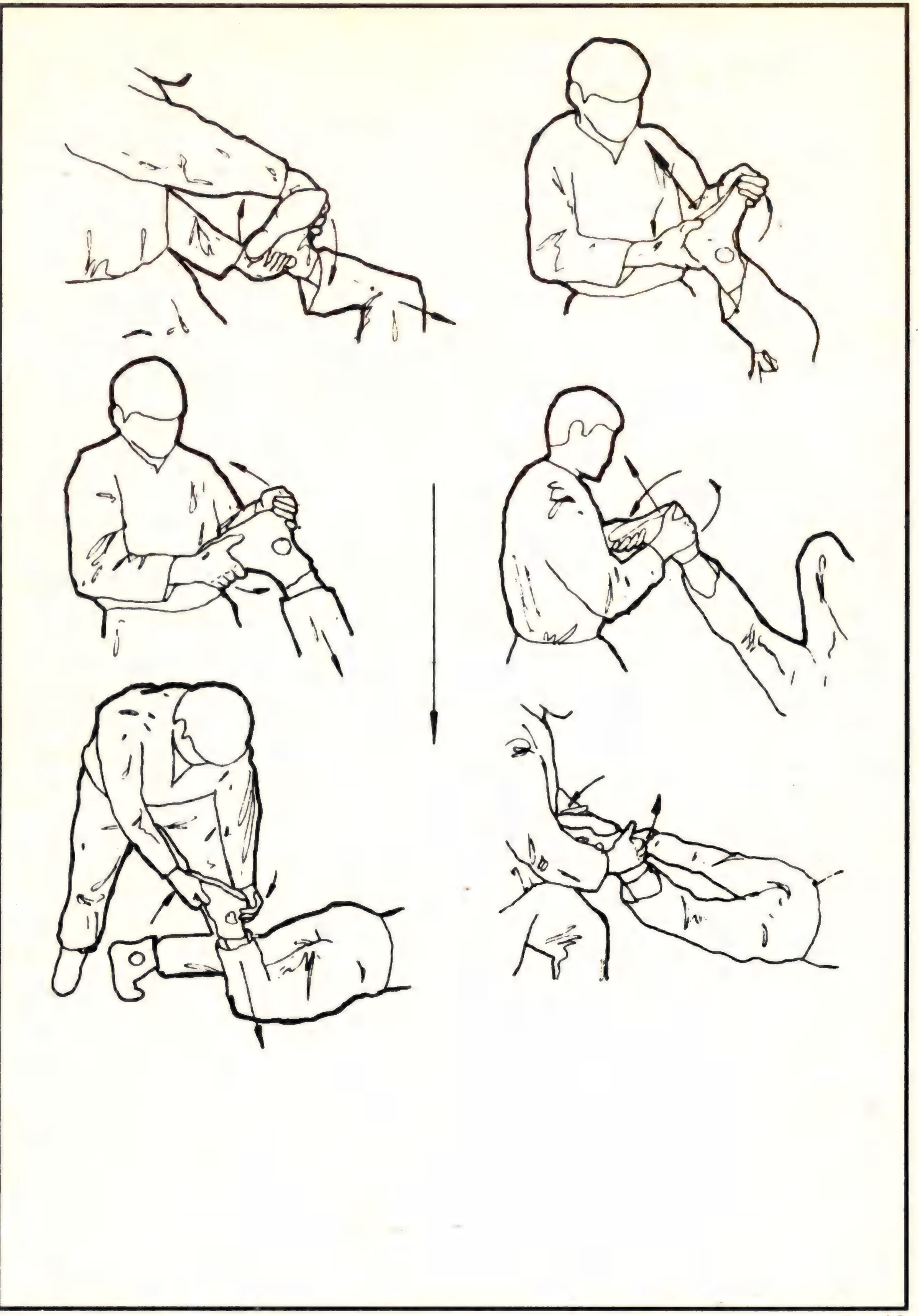


Рис 32

— движения стопы управляются руками на болевом эффекте.

5.1.4. ОТБИРАНИЕ ПАЛКИ. ПРОТИВНИК ДЕРЖИТ ЕЕ ОДНОЙ РУКОЙ

Противник проводит фехтовальный выпад в живот. Делая уход с линии атаки, беремся руками за палку и продолжаем ее движение. Так как противник держит палку ближе к концу, то прокручиваем этот конец вокруг его кисти-шарнира круговым движением наружу или вовнутрь в зависимости от поведения противника. Вся сила

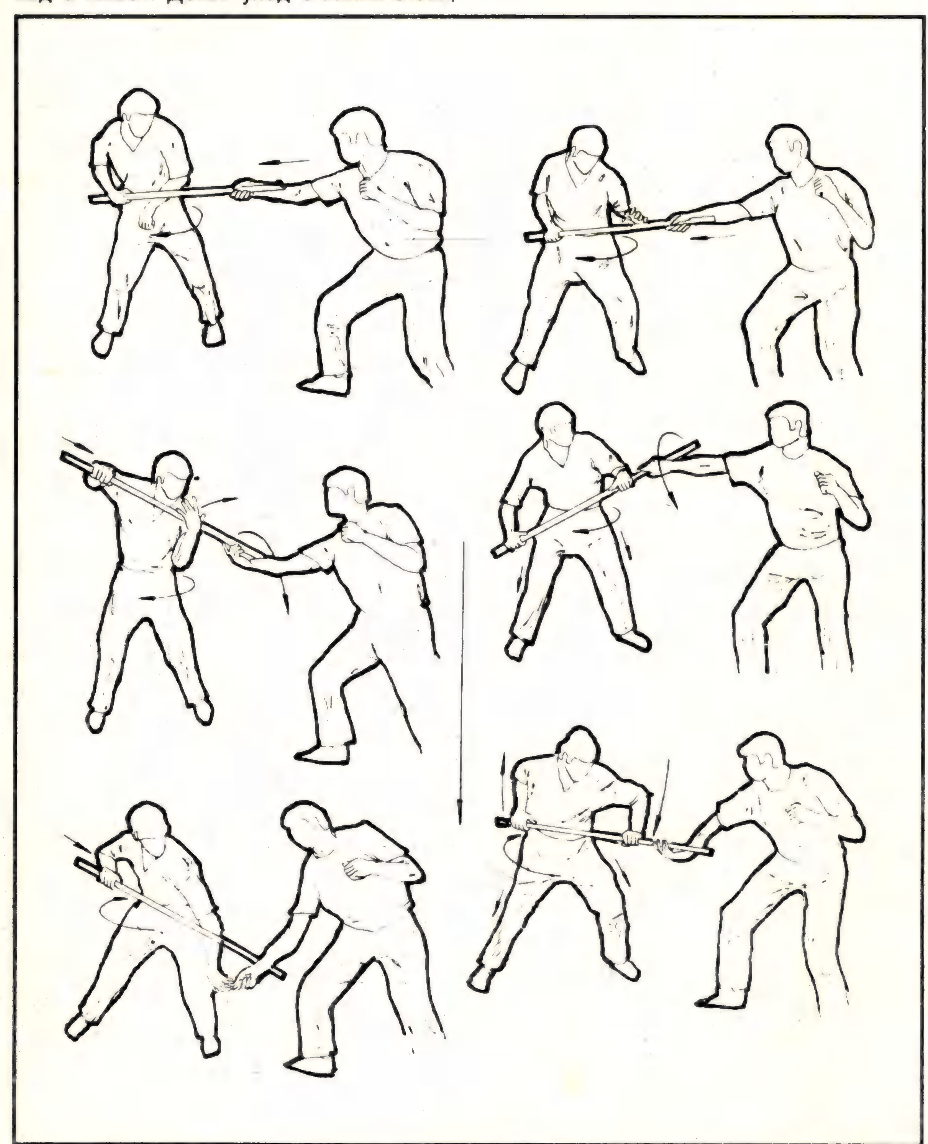


Рис 33

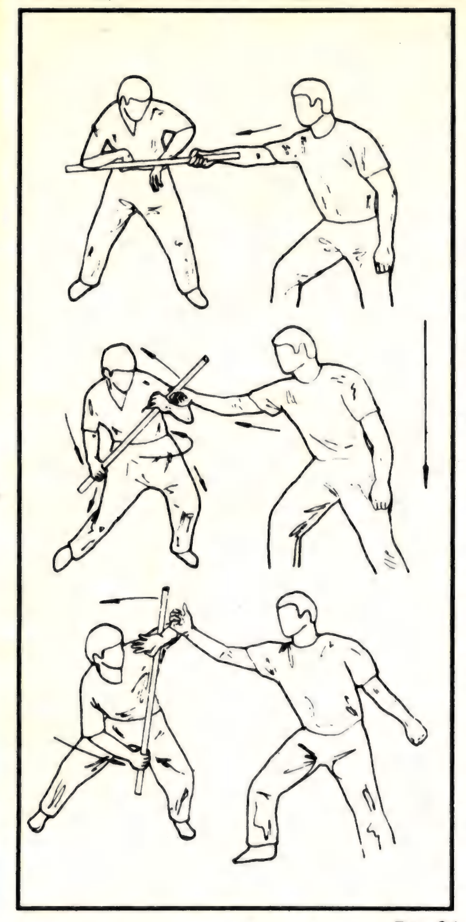


Рис 34

идет из таза, руками лишь контролируем движение палки (рис. 33).

Возможен иной вариант отбирания палки. Захватываем палку одной рукой, продолжаем ее движение к себе и вниз, разворачиваясь тазом, а второй рукой поддеваем палку вверх и на себя. Здесь палка выступает как рычаг (рис. 34). А также палку рычаг можно отобрать движением вниз, тогда вторую руку накладываем сверху.

Из видно рисунков, что движения при отбирании палки *схожи* с движениями первого, второго и третьего способов освобождения от захвата. Но ранее мы освобождали руку, а теперь палку. Принцип тот же.

5.1.4. ОТБИРАНИЕ ПАЛКИ. ПРОТИВНИК ДЕРЖИТ ЕЕ ДВУМЯ РУКАМИ

Из рис. 35 видно, что палка перпендикулярна направлению атаки. Дадим **корень** проведения приема. Для этого правой рукой прямым хватом сверху беремся за правый конец палки, а левой обратным хватом снизу — за левый конец. Используя захват левой руки противника как ось вращения, выкручиваем его правую кисть. **Одновременно работаем тазом и ногами, руками только управляем движением.** Когда левый конец палки окажется вертикально над левой рукой противника, правой рукой тянем к себе вниз, а левой рукой — на противника и одновременно подсаживаемся. Выдох.

5.1.4. ОТБИРАНИЕ НОЖА

Принцип отбирания ножа заключен в расслаблении кисти, которая держит нож. Неважно, что находится в руке: **нож, палка, пистолет — все это рычаги**. После определения направления вектора силы (движение ножа, палки, направление выстрела) делаем прием защиты с уходом с этого направления и выкручиваем оружие по вектору силы, применяя принцип "знак вопроса" и "катет, катет, гипотенуза". **Оружие,** в основном, **выкручивается движением против большого пальца.**

Противник наносит прямой удар ножом, держа его в правой руке. Возможны несколько вариантов отбирания ножа.

ПЕРВЫЙ ВАРИАНТ: скручиваясь по часовой стрелке тазом, уходим с направления атаки. Затем правой рукой беремся снизу за кисть с ножом, а левую накладываем сверху. Получаем два "гаечных ключа" и, работая в трех направлениях, вытягиваем атакующую руку по направлению движения. Затем делаем движение по принципу "катет, катет, гипотенуза".

ВТОРОЙ ВАРИАНТ: здесь плоскость лезвия ножа охватываем рукой и используем как рычаг. Вспомните — вашим инстинктивным движением будет отрыв корпуса в прыжке назад от ножа, т.е. таз волной подаем назад. Давайте следовать инстинкту: таз волной подаем влево — уводим корпус с линии атаки. Сравните с типичной постановкой ноги вбок на пятку в русском танце. Это же наши корни! Далее возмож-

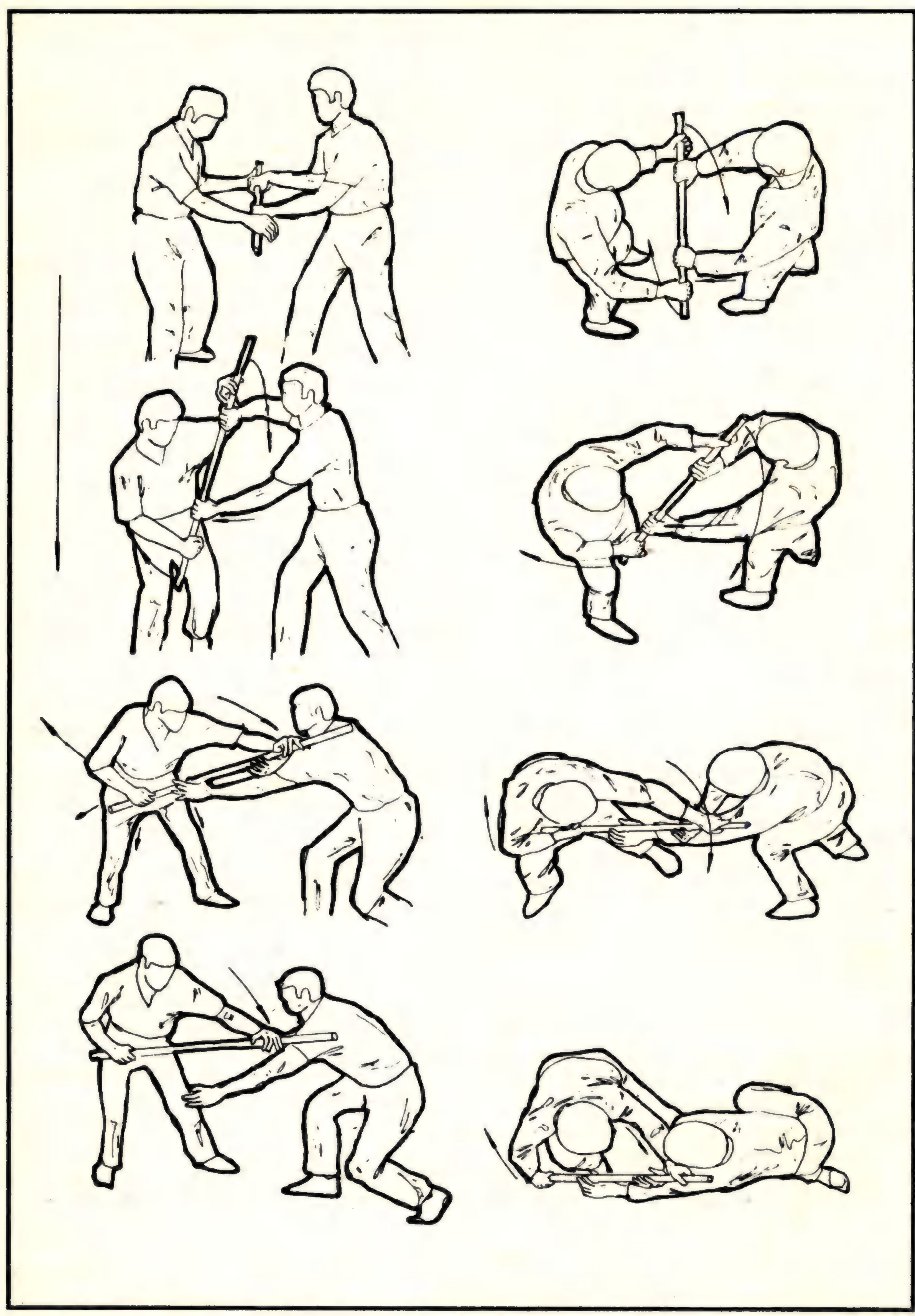


Рис 35

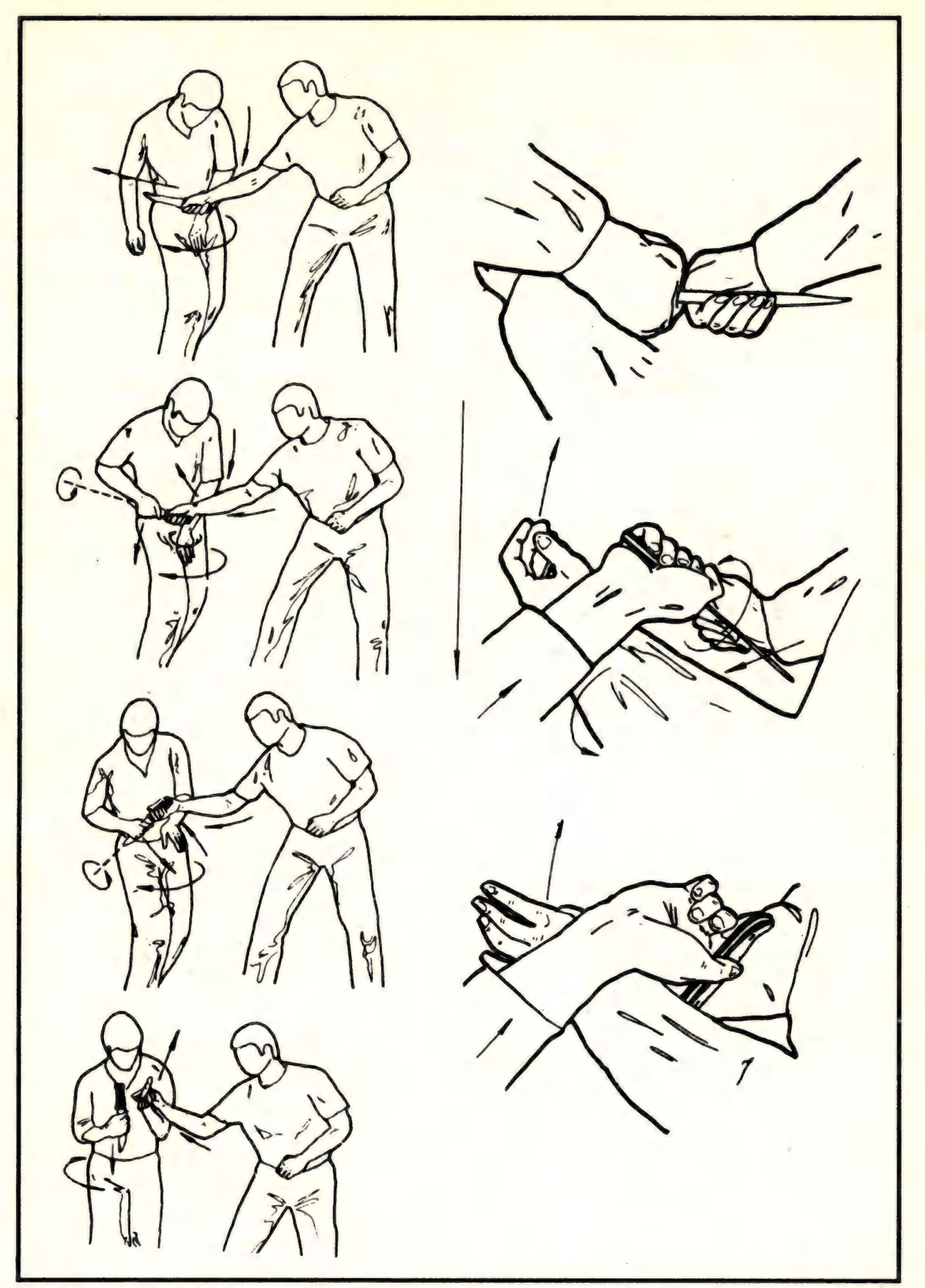


Рис 36

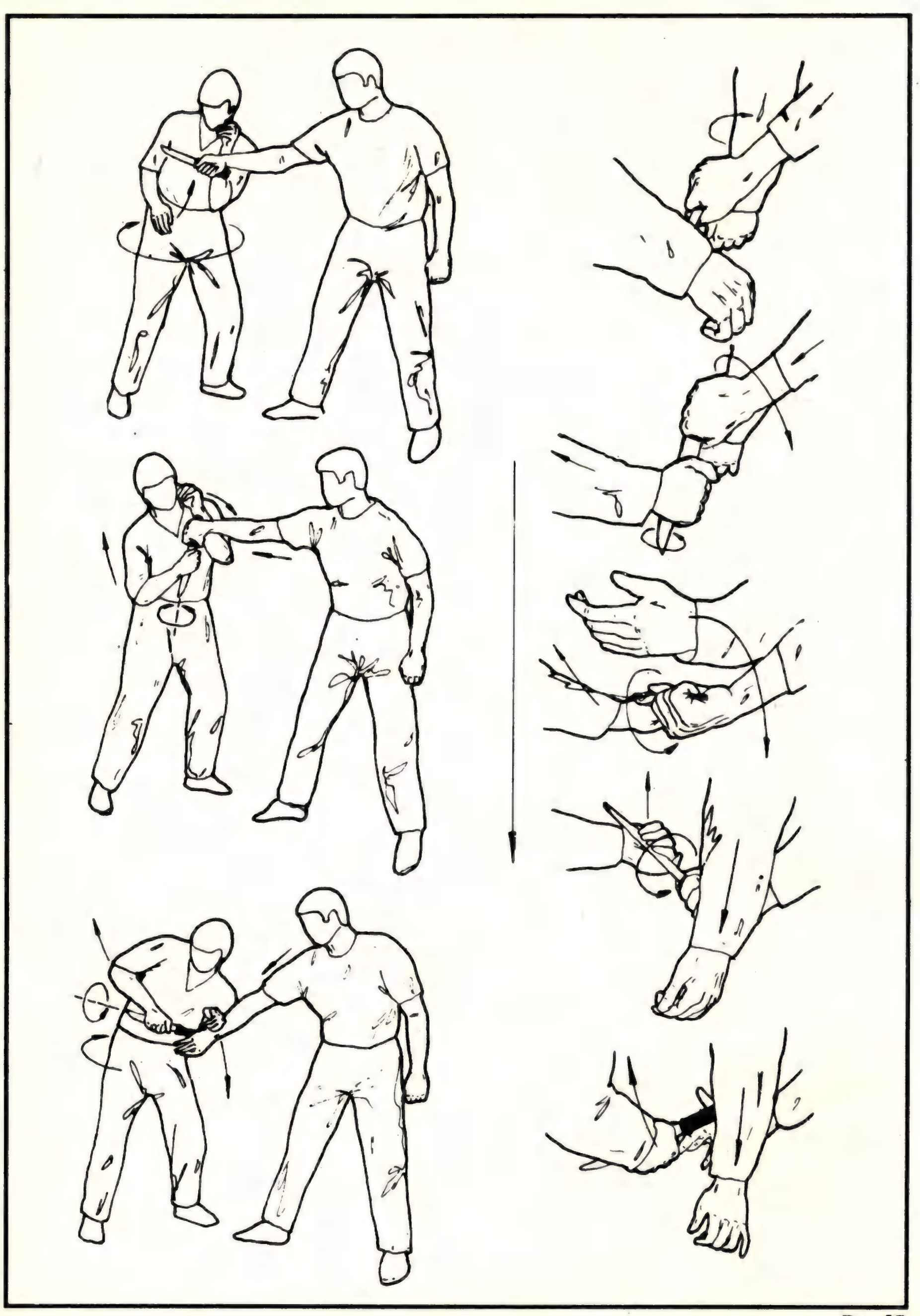


Рис 37

ны три способа вырывания ножа, где нож используется как рычаг:

1. При защите первым способом (см. п.4.1.5.) от колющего удара ножом в живот левым предплечьем продолжаем удар, а правое предплечье зависает над ножом. Двигаясь и вытягивая противника по его вектору силы, применяем пару сил: предплечьем снизу в точке запястья противника делаем движение вверх, а ножом (взяв за плоскость лезвия снизу правой ладонью) — вниз (рис. 36).

2. При втором способе защиты (см. п. 4.1.5.) делаем движение наоборот, т.е., выкручивая руку противника по часовой стрелке, своим предплечьем давим вниз, а правой рукой с ножом, взяв за плоскость лезвия сверху, выкручиваем вверх (рис.37).

Аналогично отбирания ножа за лезвие третьим способом (рис. 38).

Из рисунков видно, что движения при отбирании ножа *схожи* с движениями освобождения от захвата всеми тремя способами. Здесь освобождаем от захвата просто нож, он (когда вы его захватите за плоско-

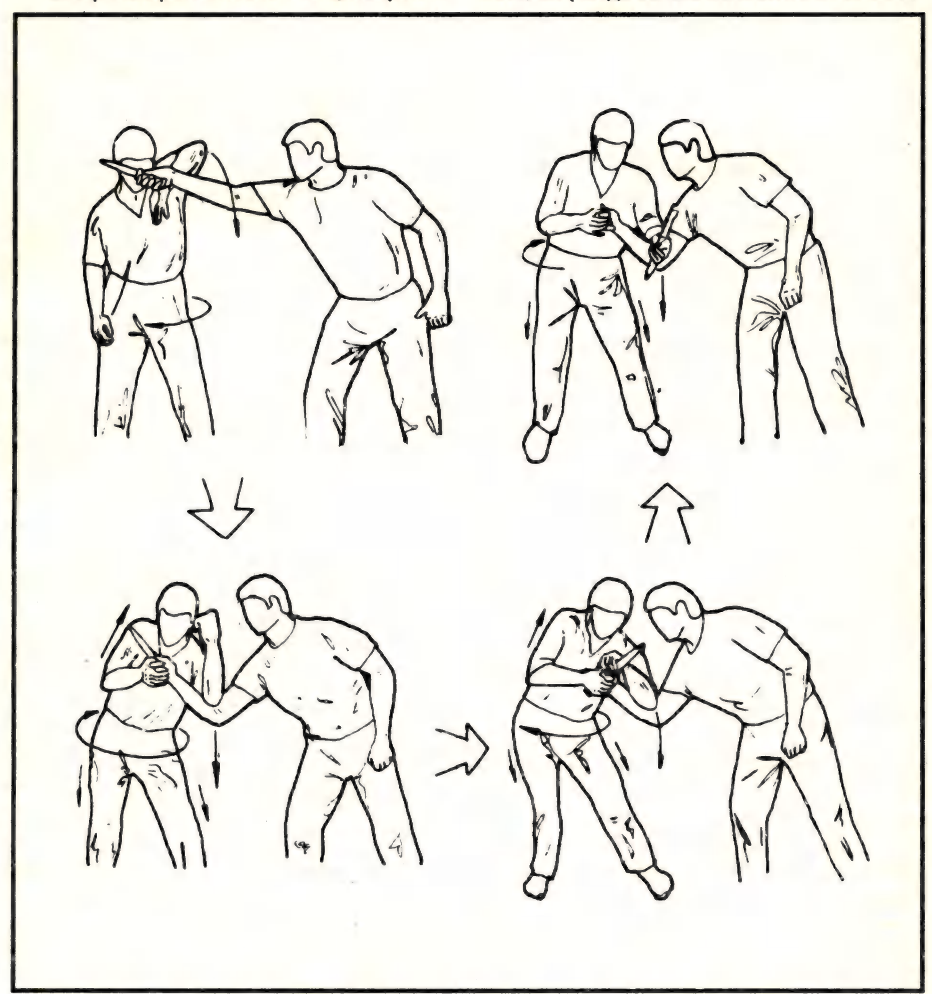


Рис 38

сть лезвия) явяется продолжением вашей руки. Помните — принцип один и тот же.

ВАЖНЫЕ МОМЕНТЫ:

— нож не вырывать, а выкручивать, используя рычаги и пару сил;

— держите крепко плоскость лезвия ножа — лучше потерять мизинец, чем голову;

— кисть с ножом можно раскрыть, разводя большой палец и мизинец.

5.1.4. ОТБИРАНИЕ ПИСТОЛЕТА

Первое и важнейшее правило в таких ситуациях — молниеносный уход с траектории выстрела, скручиваясь тазом в сторону. Затем можно руками (два "гаечных ключа"), схватив кисть с пистолетом, вытянуть и скрутить ее по "знаку вопроса", а потом по принципу "катет, катет, гипотенуза" и провести болевой прием на кисть и отобрать пистолет.

Возможен еще один вариант отбирания пистолета. Скруткой таза уходим с траектории выстрела, правую руку накладываем сверху на кисть с пистолетом и, делая движения по "знаку вопроса", выкручиваем его против большого пальца. Можно взяться за ствол, этим самым увеличивается длина рычага при выламывании (рис. 39).

ВАЖНЫЕ МОМЕНТЫ:

— у пистолетов типа "ПМ" при выстреле затворная рама, отскочив назад, может оторвать руку, поэтому выламывание пистолета должно происходить молниеносно, в мгновение ока. Если сразу не удалось, то лучше переместить захват на запястье противника;

— отобранным пистолетом можно сразу нанести удары в лицо

5.1.5. ТЕХНИКА ВЫБИВАНИЯ ОРУЖИЯ

В этом разделе мы опишем технику выбивания оружия. В равной степени, это относится к выбиванию ножа, палки и других предметов. Не важно какое оружие, какой рычаг зажат в кисти — захват кисти одинаков. Значит одинаково проводится выбивание из этого захвата. Изложим основные принципы:

— сустав при ударе должен надламываться по "гипотенузе";



Рис 40

— удары наносим по болевым точкам под углом 45 градусов к поверхности (рис.40);

— руки при ударе вкручиваем в точку контакта;

— все движения начинаем с движения тазом и ногами;

— невыбитое оружие отбираем (см. пп. 5.1.4.).

Выбивание оружия производится нанесением ударов по болевым точкам исти и запястья, так как от болевого эффекта противник непроизвольно раскрывает кисть. Дадим примерное расположение болевых точек (рис. 41):

— болевые точки, находящиеся на



Рис 39

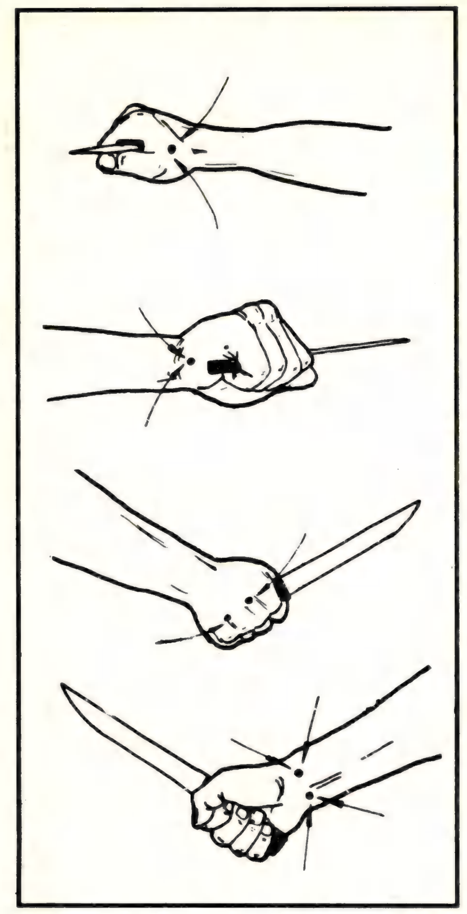


Рис 41

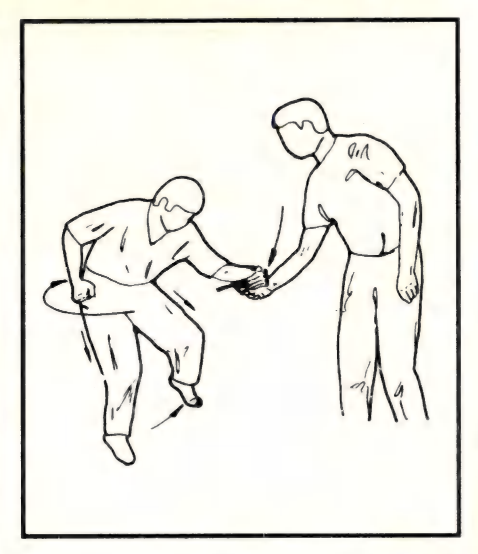


Рис 42

внутренней поверхности запястья. Они находится на расстоянии одной фаланги большого пальца от запястья и на расстоянии фаланги друг от друга;

— верхняя болевая точка, находящяяся на расстоянии одной фаланги от последнего сустава большого пальца;

— нижняя болевая точка, находящаяся на месте сгиба запястья, когда кулак в положении большим пальцем вверх;

— две болевые точки на внешней поверхности ладони. Они находятся на расстоянии фаланги большого пальца от первых суставов пальцев и расстояние между ними составляет одну фалангу.

На рисунках показаны примеры нанесения ударов по болевым точкам:

— удар нижним ребром кисти наносим по верхней болевой точке, угол между ударом и предплечьем противника равен 45 градусам. При ударе вкручиваем ребро ладони влево вниз (рис. 42). Одновременно делаем подсед. Выдох;

— по нижней болевой точке удар можно нанести носком ноги, внешним ребром ступни и верхним ребром кисти. Угол между ударом и предплечьем противника равен 45 градусам. Удар сопровождается вкручиванием и продолжением вектора силы (рис. 43);

— удары по болевым точкам на запястье и внешней поверхности кисти наносятся боковым хлестким ударом кулака или кисти (рис. 44).

ВАЖНЫЕ МОМЕНТЫ:

— работает человек, а не оружие;

— перед приемом всегда уходите с направления атаки или траектории выстрела;

— удары по болевым точкам должны напоминать хлесткое движение кнута;

— приемы заканчиваются выдохом.

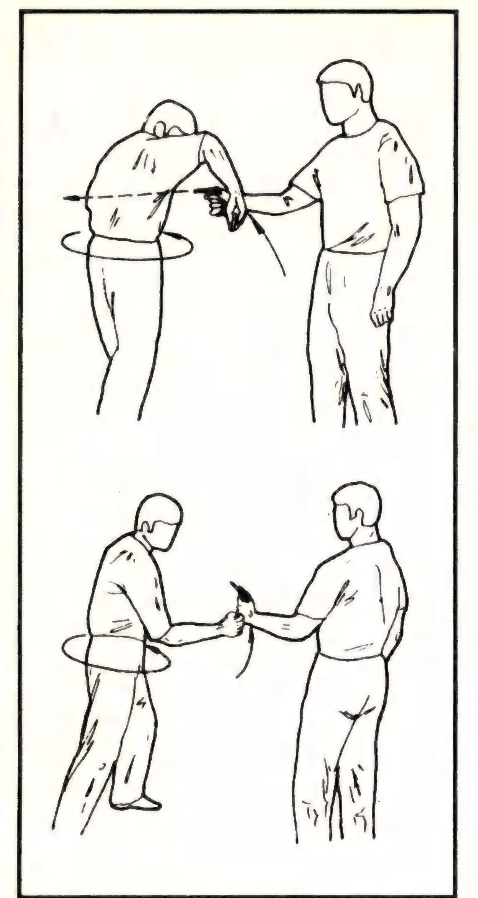


Рис 43

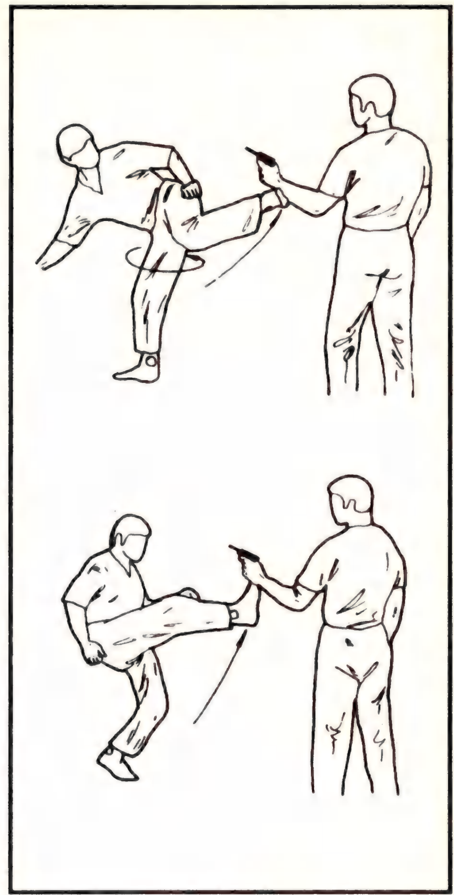


Рис 44

5.1.6. ТЕХНИКА СПЕЦПРИЕМОВ

Помимо умения проводить бой рукопашник должен уметь маскироваться, стрелять, знать способы выживания в экстремальных условиях и т.д. Рассмотрим прием снятия часового и его обработки (рис.45).

Подседая и уперевшись сзади плечом в верхнюю треть бедра часового, резко толкаем его под ягодицы вверх. И одновременно захватываем сзади за ноги в нижней трети голени. В момент начала падения вперед резко дергаем его ноги на себя, применяя этим самым пару сил.

Во время падения часового подтянуть его ноги к себе, встать, все время держа его ноги, и ударить ногой в пах. Затем голенью правой ноги обкручиваем сверху на расстоянии одной трети от коленного сустава его бедро с внешней стороны и, когда ваша голень окажется перпендикулярно бедру, садимся (все это время держим его голени). Бедро противника попадает на болевое ущемление. Ваше правое колено развернуто наружу. После этого можно проводить связывание, либо конвоирование часового.

Можно поступить проще — после сбивания с ног прыгнуть на спину часового (рис.46). Затем вывести по земле его кисть за пальцы по принципу "знак вопроса" и

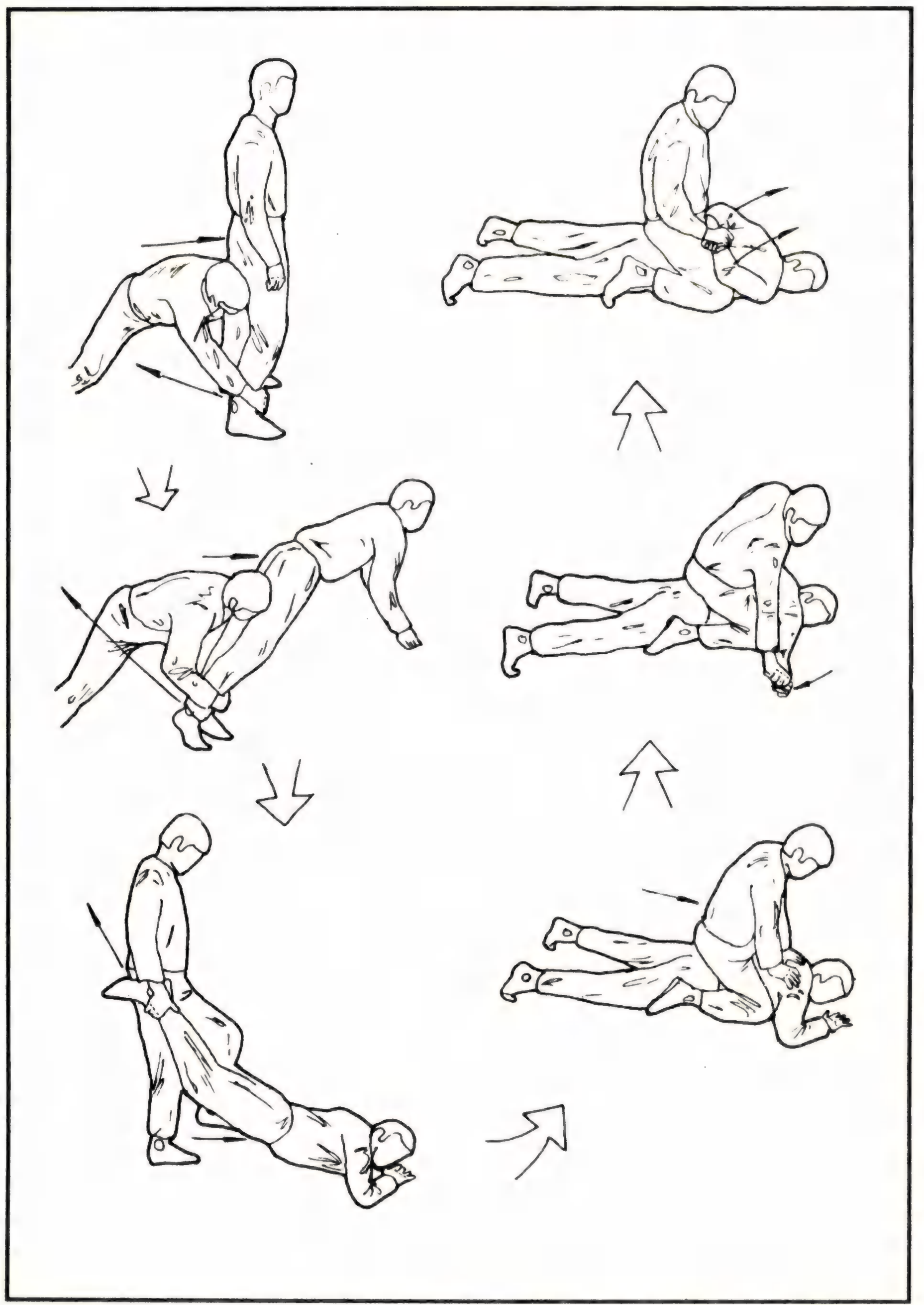


Рис 45



Рис 46

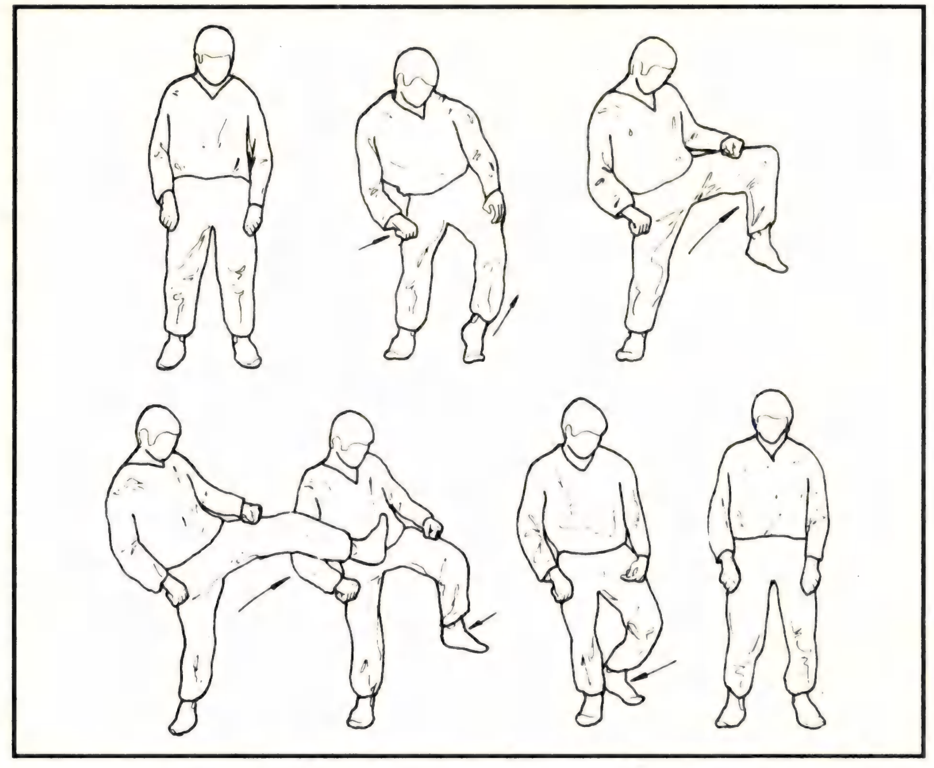


Рис 47

делаем болевой прием на кисть. Далее проводя болевой прием на локти, чуть привстаем, подаем таз вперед и заводим локти за спину. Локти зажаты между ваших бедер. Теперь ваши руки свободны — связываем противника.

Тут же дадим "противоядие". Если же Вы являетесь часовым, то можно провести следующий контрприем. При падении вперед вытягиваем руку — ось вращения, проводим скрутку тазом. И в развороте, сбрасывая противника, наносим удар ребром кисти по шее.

Когда же тянут за ноги, просовываем руку под живот (она является осью вращения), скручиваемся к ногам противника и хватаем за его ноги. Затем наносим удары ногами.

5.2. ТЕХНИКА УДАРОВ

Европейцу трудно использовать концентрацию в ударе, как это принято на Востоке, из-за физиологических различий. Поэтому это восполняется большей физической силой. Европейцу с его длинными ногами не удобны низкие восточные стойки, для его длинных рук предпочтительнее хлесткие боковые удары. И на этих особенностях построена отчасти система русского стиля.

Эта система боевого искусства относится к мягким стилям борьбы, а ударная техника — это прерогатива жестких стилей, делающих акцент на концентрации силы в ударах. Поэтому в русском стиле большинство приемов проводится с открытой кистью, используя скручивание и волнообразное движение из таза. Лучше поранить пятерых противников, работая на скорости в толпе, чем поразить одного, "завязнув" на нем, и проиграть бой. Поэтому удары ногами наносятся не выше пояса, иначе

теряется устойчивость на скользком грунте или на склоне горы. Да и времени для проведения удара потребуется больше.

Не забывайте, что, кроме техники, есть тактика боя, например:

— один на один;

— один с двумя;

— один в кругу (верхний и нижний уровень);

— стенка на стенку (см. предисловие);

— толпа на толпу (каждый за себя).

Так же есть и другие варианты, но в первом выпуске мы рассмотрели только вариант единоборства.

Как мы говорили ранее, в русском стиле нет догм. Каждое движение, каждый прием идет спонтанно, но кое каких принципов следует придерживаться:

— умейте наносить удар любой частью тела (ваше тело — одушевленное оружие (рис. 30));

—из любого положения — любой удар;

— всегда помните принцип волны;

— никогда не обрывайте движение.

Некоторые базовые элементы запуска "волны" в ударах даны на рис. 47, 48. Рассмотрим на примере ударов-"троек" как складывать движения по волне в ударе вперед рукой или ногой.

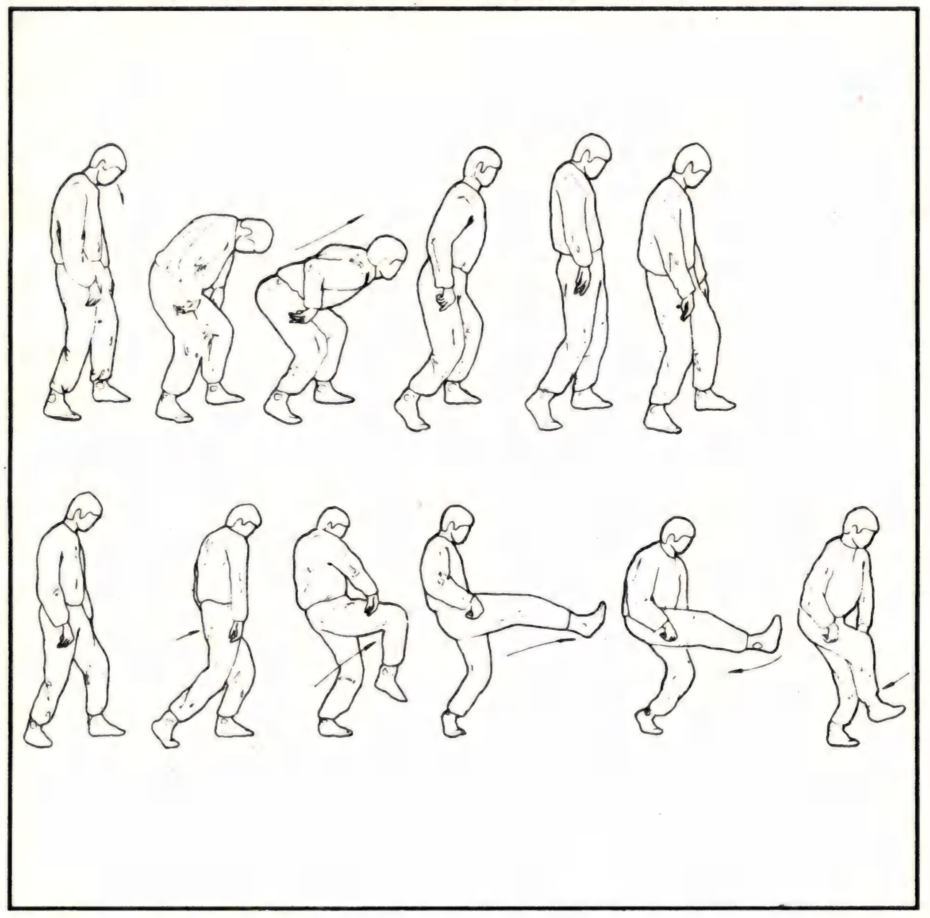


Рис 48


ЧЕЛОВЕЧЕСКОЕ ТЕЛО — ОРУЖИЕ (ОДУШЕВЛЕННОЕ)
УДАРЫ И БЛОКИ
БРОСКИ, ПАДЕНИЯ, БОЛЕВЫЕ ЗАХВАТЫ
РУКАМИ
НОГАМИ
ОСТАЛЬН. ЧАСТЯМИ ТЕЛА
БРОСКИ с подворачиванием и подхватом, где передаются таким «пассивным» частям тела как грудь, спина, шея.
Противодействие к броскам и болевым захватам ТЕХНИКА ПАДЕНИЯ И УХОДА
- кувырки
- перевороты
- сальто
- откаты
- освобождение от болевых захватов
ТЫЧКОВЫЕ
РУБЯЩИЕ (ХЛЕСТ.)
ТОЧЕЧНЫЕ (с поражением жизненно важных органов)
ПРОБИВАЮЩИЕ (горизонт-но)
НИСХОДЯЩИЕ (сверху-вниз пяткой)
КРУГОВЫЕ (прямые и обратные)
Подсекающие
головой, плечом и т.д.
вся масса тела в прыжках и подкатах
С ЗАХВАТОМ
БОЛЕВОЙ захват руки в сгибе пальцев, запястья или локтя
Дополнение к технике бросков — ТЕХНИКА УДЕРЖАНИЯ — болевые захваты и замки для рук, ног и головы

5.2.1. УДАР-"ТРОЙКА" НОГОЙ И РУКОЙ

Ситуация, когда Вы и противник стоите в левосторонних стойках. Волной из таза выносим правое колено и носком бьем в верхнюю треть правой голени противника (рис. 49). Затем бьем коленом в болевую точку на внутренней поверхности правого бедра противника. Это движение сопровождается разворотом таза. Далее, продолжая разворот на носке левой ноги и развернувшись спиной к противнику, бьем правой стопой под левое колено противника.

Рассмотрим удар-"тройка" рукой

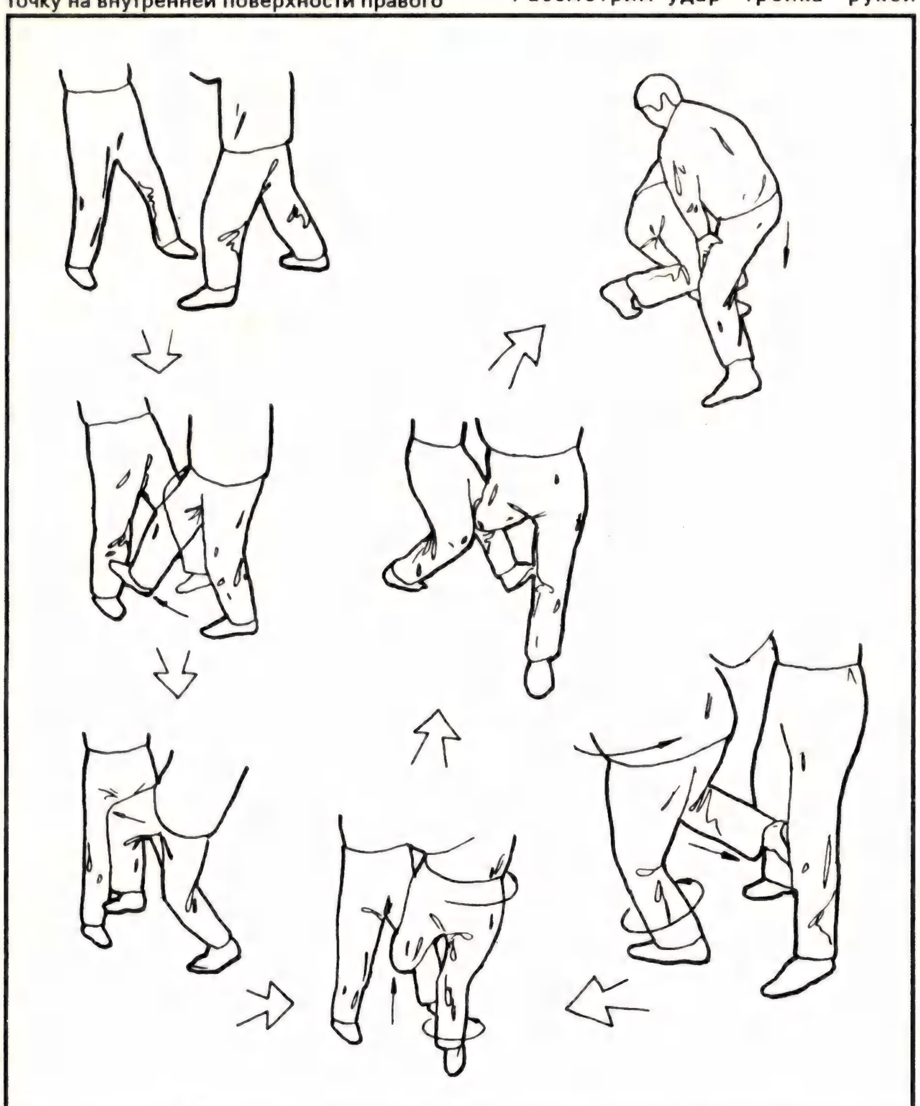


Рис 49

(рис.50). Наносим прямой удар рукой в солнечное сплетение противника, затем, сгибая эту же руку, наносим удар локтем в живот или горло. Этот удар сопровождается разворотом таза. И последний удар с оттяжкой по шее или в солнечное сплетение противника наносим тыльной стороной кулака, для чего резко разгибаем локоть.

5.2.2. "ОБЯЗЬЯНИЙ ШАГ" С УДАРОМ НОГОЙ

Подавляющее большинство людей думают, что все удары идут только со стойки,

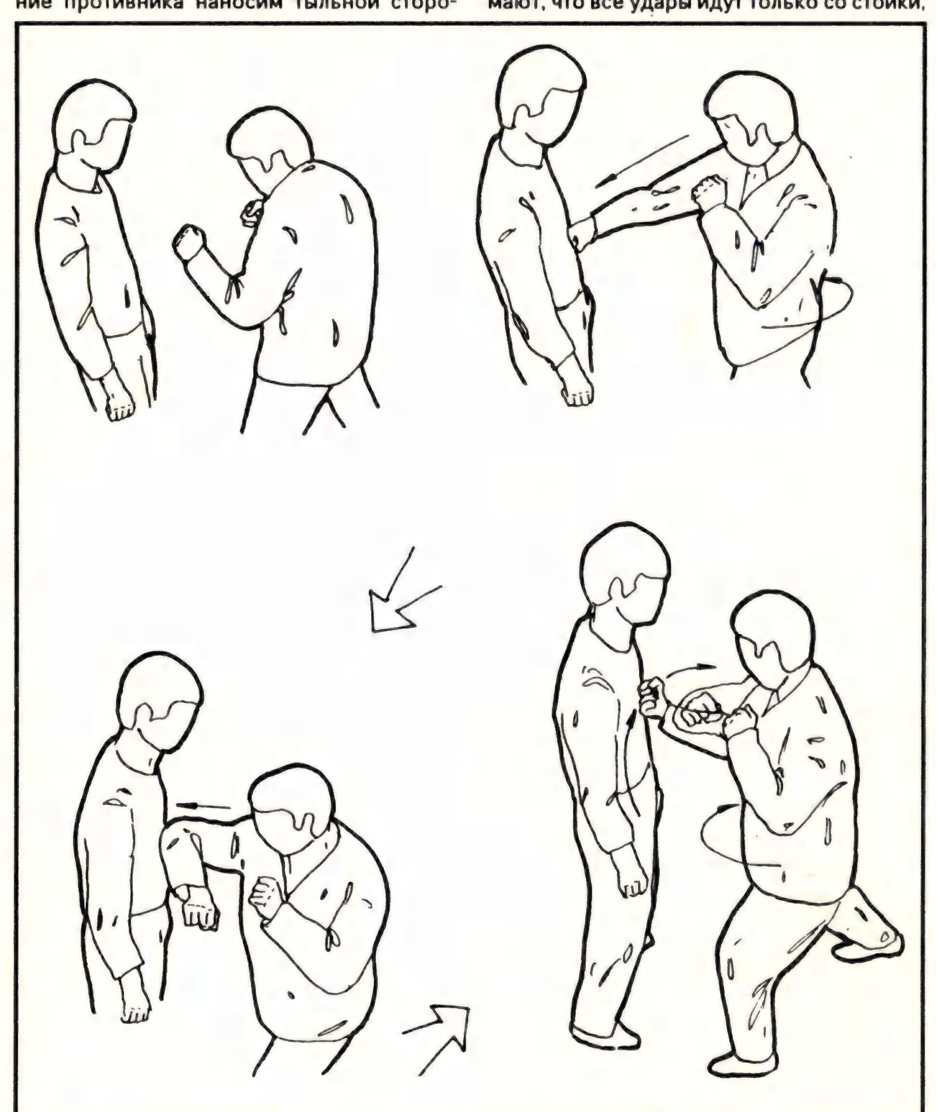


Рис 50



Рис 51

но есть удары, которые подтверждают принцип: из любого положения — любой удар. Примером тому является "обязьяний шаг" с ударом ногой (рис. 51).

Последовательность движений в этом приеме такова: в начале передвигаем руки, затем таз, потом друг за другом ноги и завершаем сильным выбросом тела. Удар идет с выбросом бедра (движение все же начинается из таза) и обычно удар приходится в нижнюю часть голени или голеностопный сустав. Ударной частью является не ребро ступни, а подошва ближе к пятке. После удара ногу отдергиваете и совершаете перекат с ударами ногами.

Попробуем выразить словами хотя бы часть принципов и правил русского стиля...

ПРИНЦИПЫ

1. Не будь агрессивен.
2. Используй все для победы.
3. Сам погибай, а товарища выручай.
4. Живи в гармонии.
5. Предают друзья.
6. Работает не оружие, а человек.
7. Думай, думай, думай.
8. Подарки не ценят.

1. Страх и злость уместны и необходимы.
2. Страх не должен полностью исчезнуть.
3. Не думай - расслабляйся.
4. Ускользнуть, не разъединяя контакта, - цель борьбы.
5. Что бы не демонстрировалось, не бойся показаться смешным и неуклюжим.
6. Все должно выполняться осознано и расслаблено.
7. В работе жесткости не должно быть.
8. Работу выполняй, не затрачивая усилий.
9. Направленность внимания, абсолютный покой сознания, уверенность и доброжелательность характерны для этого состояния.
10. Пределы работы человека могут быть раздвинуты.

1. Непрерывность.
2. От опоры.
3. Пара сил.
4. Круги и спирали.
5. Работа от ситуации.
6. Любой частью тела - удар.
7. Приемов нет!
8. Непротивление.
9. Незаконченность движений.
10. Дыхание.
11. Перемещение.
12. Работа сильным на слабое.
13. Волна.
14. Импульсивность.
15. Держать дистанцию.
16. Все с энергии.
17. Обходить силу.
18. По точкам.
19. Из любого положения - любой удар.
20. Копирование (противник - правой, а Вы - левой).
21. Экономность движений.
22. Маятник.
23. Левым за левое, правым за правое.
24. Независимость движений.
25. Руки и ноги не скрещивать.
26. Складывание движений.

СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ

ТЕХНИКА - совокупность приемов (способов) нападения и защиты.

ПРИЕМ НАПАДЕНИЯ - действие бойца с целью добиться победы или преимущества над противником.

ПРИЕМ ЗАЩИТЫ - действия бойца с целью помешать противнику провести прием.

СТОЙКА - положения, в котором боец касается земли только подошвами ног.

БРОСОК - прием, проводимый бойцом, который находится в стойке, с целью лишить противника опоры и вынудить его упасть на землю.

ПОДСЕЧКА - подбивание ноги противника подошвенной частью своей стопы.

УДЕРЖАНИЕ - прием, имеющий целью удержать противника в течении определенного времени.

БОЛЕВОЙ ПРИЕМ - прием, вынуждающий противника признать себя побежденным в результате болевого ощущения, которое вызывается перегибанием, вращением или давлением в области сустава.

ЗАХВАТ - действие руками (или рукой) с целью удержания или перемещения в определенном направлении отдельной части тела противника.

ЗНАК ВОПРОСА - принцип вытяжки сустава противника для болевого приема, где траектория вытяжки напоминает знак вопроса.

КАТЕТ, КАТЕТ, ГИПОТЕНУЗА - принцип проведения болевого приема, при котором суставы являются катетами треугольника, а вектор силы болевого приема есть гипотенуза, идущая от точки приложения силы (конец второго сустава) к началу первого сустава.

РАМКА - стойка, в которой ноги находятся на ширине плеч, а предплечья образуют рамку вверху (большие пальцы рук на уровне глаз), если внизу (локти опущены вперед наружу).

УДАР - ТРОЙКА - удар волной, при котором бьют кулаком, затем по инерции, сгибая руку, - локтем, на возврате по кругу - кистью (складывание трех ударов).

КУВЫРОК - перекат через плечи по ходу движения вперед или назад (ось вращения - плечи).

ПЕРЕКАТ - перекат на боку (ось вращения - позвоночник).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Долин А.А., Попов Г.В. Кемпо - традиции воинских искусств. - М.: Наука, 1991.
2. Чумаков Е.М. Сто уроков борьбы самбо. - М.: ФиС, 1988.
3. Погонченков А. Сила - это не аргумент. - "Мегаполис - экспресс" от 16 мая 1991.
4. Лебедев И. Невидимое оружие. - "Техника молодежи", NN 8,9, 1991.
5. Серов К. Русский ниндзя. - "Комсомольская правда", от 16 мая 1991.
6. Не вооружен, но очень опасен. - "Красная звезда", от 7 сентября 1991.
7. Белов А., Красильников И., Медведев А. Информационные выпуски НКДЕ (национального клуба древнерусских единоборств). М.: 1991.
8. Лекции семинара по русскому рукопашному бою (стиль Кадочникова), проведенного Центром нетрадиционных методов оздоровления при Госкомспорте СССР в апреле 1991г. в г. Алуште (конспект С.И.Заяшникова).

СОДЕРЖАНИЕ:

РУССКИЙ СТИЛЬ РУКОПАШНОГО БОЯ

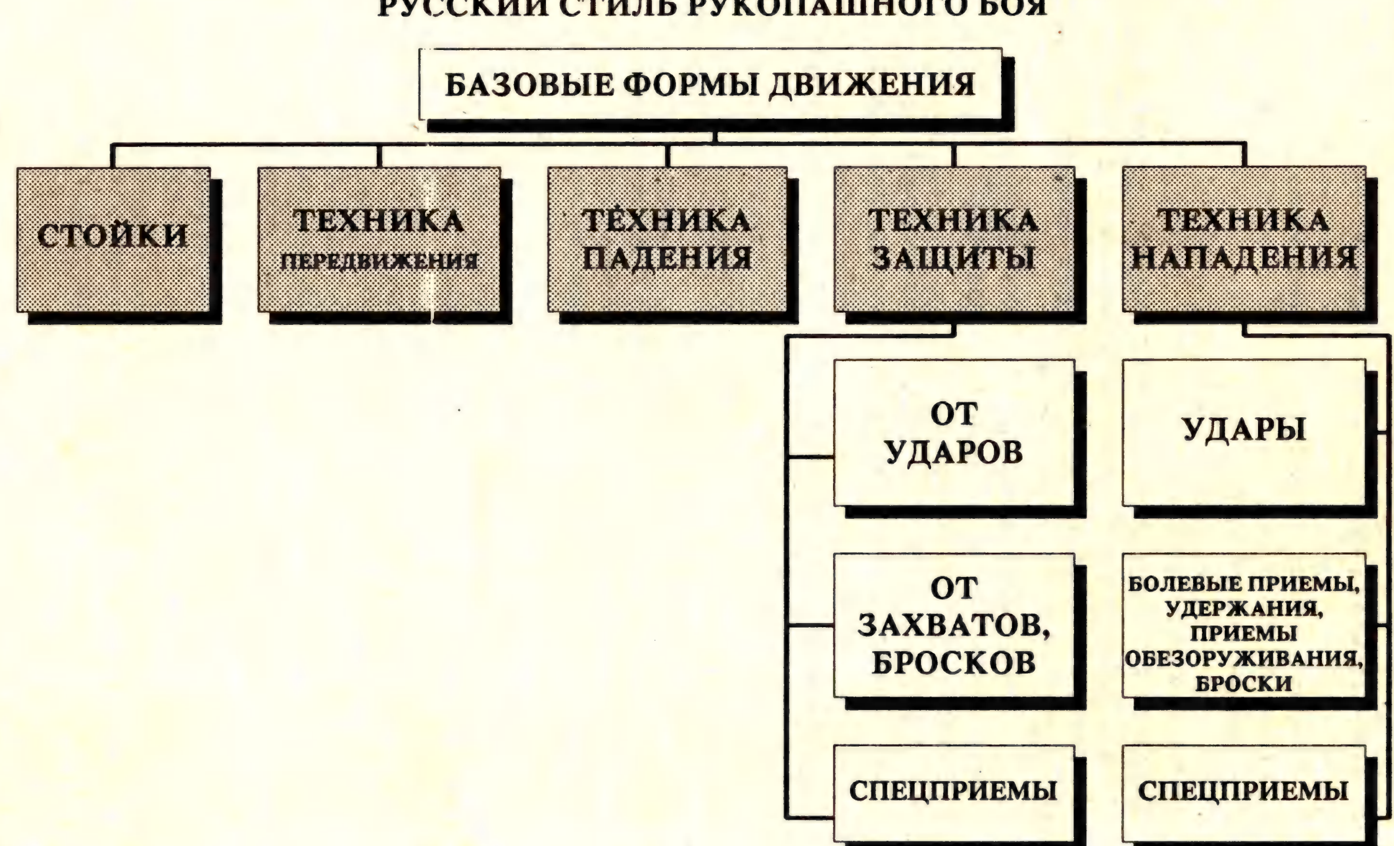


Фото — А. Яковлева

Утверждение текста и иллюстраций — А. И. Ретюнских

Подписано в печать 04.11.91 г. Формат 60x90 1/16. Бумага картографическая 100 г. Печать офсетная. Усл. печ. л. 5,25. Уч.-изд. л. 7,60. Заказ 1354. Тираж 100 000.

Малое предприятие «Весть».630092, г. Новосибирск, пр. Карла Маркса, 20, корп. 1/504

Отпечатано на Новосибирской картографической фабрике. 630005, г. Новосибирск, 5, ул. Демьяна Бедного, 55

УВАЖАЕМЫЙ ЧИТАТЕЛЬ!

Для того чтобы подписаться на вторую книгу "Русский стиль. Боевые искусства", необходимо перевести рублей на счет 807161700 СФ Инкомбанка для МП "ВЕСТ" р/с 468341 МФО 224024 РКЦ при ГУ Центрбанка. После оплаты через банк (для организаций) или почтового перевода (для частных лиц), необходимо прислать заказ-заявку (составленную в произвольной форме) с указанием номера платежного поручения или приложить квитанцию почтового перевода по адресу 630092, Новосибирск, а/я 50, МП "ВЕСТЬ".

Вторая книга "Русский стиль. Боевые искусства" выйдет в III квартале 1992 года и будет распространяться только по подписке.

МП "ВЕСТЬ" и спортклуб "ЕРМАК" г. Новосибирска готовы организовать для желающих СЕМИНАРЫ ПО РУССКОМУ СТИЛЮ РУКОПАШНОГО БОЯ с приглашением ведущих инструкторов этого направления, и готовы помочь любителям русских боевых искусств организовать Ассоциацию по территории Сибири и Дальнего Востока.

МП "ВЕСТЬ" и спортклуб "ЕРМАК" ищут спонсоров для возрождения русских боевых искусств, традиций и обрядов России.

Все вопросы и предложения направляйте по адресу:
630092, г. Новосибирск, а/я №50, МП "ВЕСТЬ",
контактный телефон (3832) 24-03-55.






ВЕСТЬ
НОВОСИБИРСК